

Life at Home Report 2023

この10年間での発見



60%

が、現在の家での暮らしを
ポジティブ（肯定的）に
とらえています

47%

が、今後2年間の展望を
ポジティブにとらえています

52%

が、家はお気に入りの場所
であると回答しています



2023年に見られた3つのポジティブな結果

04 この10年間での発見

過去

06 数値で見る調査結果

08 10年間での変化

12 10年間のデータ

14 過去10年に見られる大きな変化

18 家での暮らしをよりよくする8つのニーズ

現在

22 2023年の3つの葛藤

24 活動を増やす vs 活動を減らす

42 連帯感 vs プライバシー

58 豊かな暮らし vs 身の丈に合った暮らし

未来

74 2030年以降の見通し

84 まとめ

86 調査方法



この10年間の 発見

家が最適化されたとき、そこは単なる物理的なスペース以上の存在になります。私たちにとって、快適さ、安らぎ、帰属意識を感じられる場所です。外界から守られ、ありのままの自分であることができ、他者の意見や好奇の目から逃れられる場所です。夢を見て、遊び、友人を迎える場所です。家とは、離れると「帰りたくなる」場所なのです。



この10年間、イケアは40カ国以上で25万人もの人々の話を伺いました。家での暮らしについて理解を深めようと、四方を壁で囲われた空間の中での暮らしに対する人々の深い感情に迫りました。

イケアの「Life at Home Report 2023」は、今年の調査結果と、2014～2022年に発表した過去の9レポートから得たインサイト(洞察)の集大成です。まずは、調査結果をご紹介します。

10年間の定量的な調査や、定性的なインタビュー、専門家へのインタビュー、ホームビジット(家への訪問)から見えてくるのは、世界中の人々の体験。データやインサイトが得られるのはもちろん、それ以上に、充実した家での暮らしに対する人々の感情を理解するためにも役立っています。

今年の大きな発見として、満足のいく家での暮らしに欠かせない必須要素を特定しました。イケアはそれを**8つのニーズ**と呼んでいます。

この8つのニーズを枠組みとして、2023年の家での暮らしを取り巻く**3つの大きな葛藤**を探りました。また、未来についての調査を通じ、2030年以降の家での暮らしにも目を向け、**起こりうるさまざまな未来**を想定しました。このレポートでは、10年に渡る調査を基に、過去、現在、未来の家での暮らしに迫ります。 ■

*「調査方法」を参照

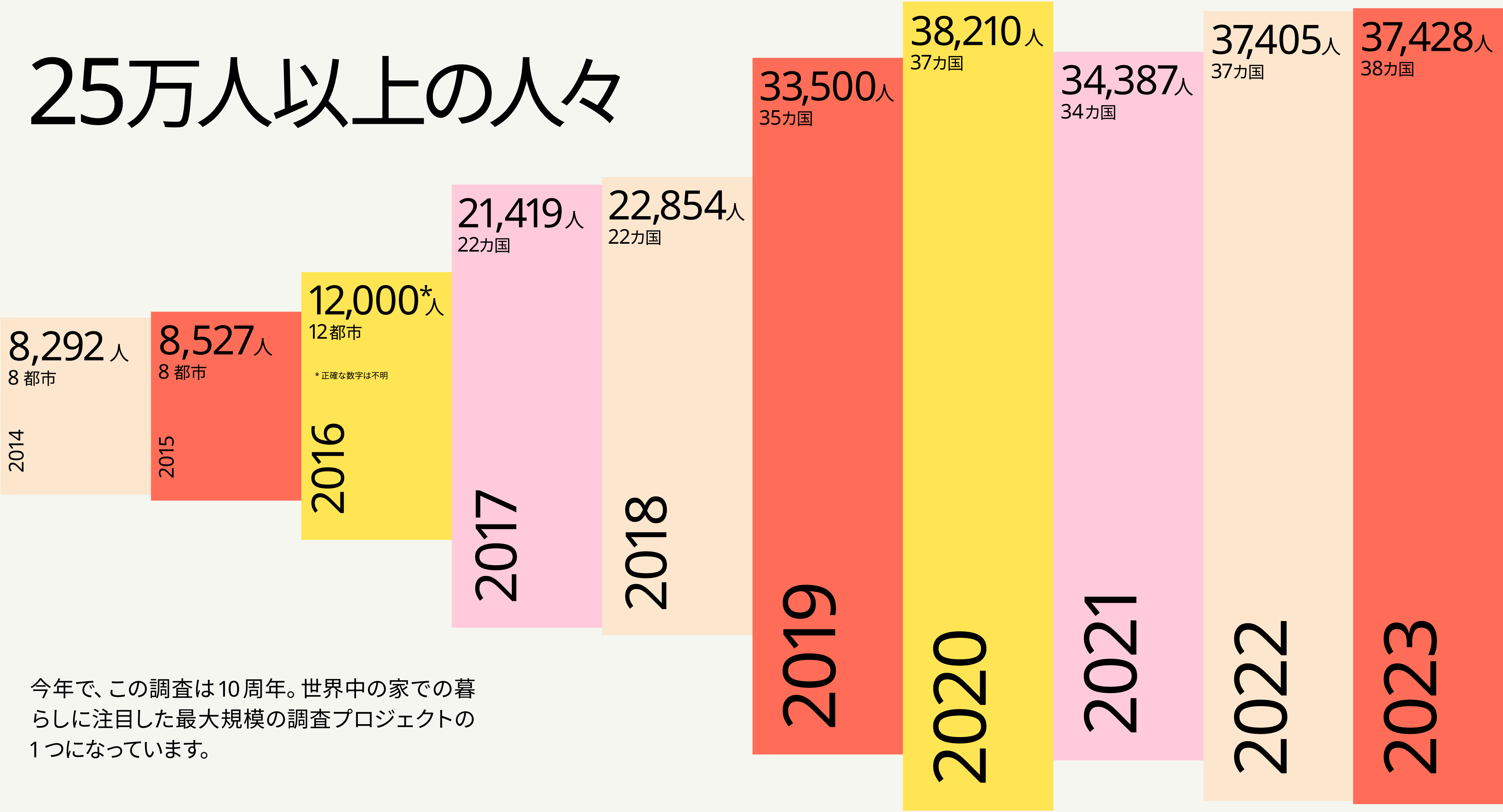
8つの
欠かせないニーズ

3つの
大きな葛藤

3つの
起こりうる未来

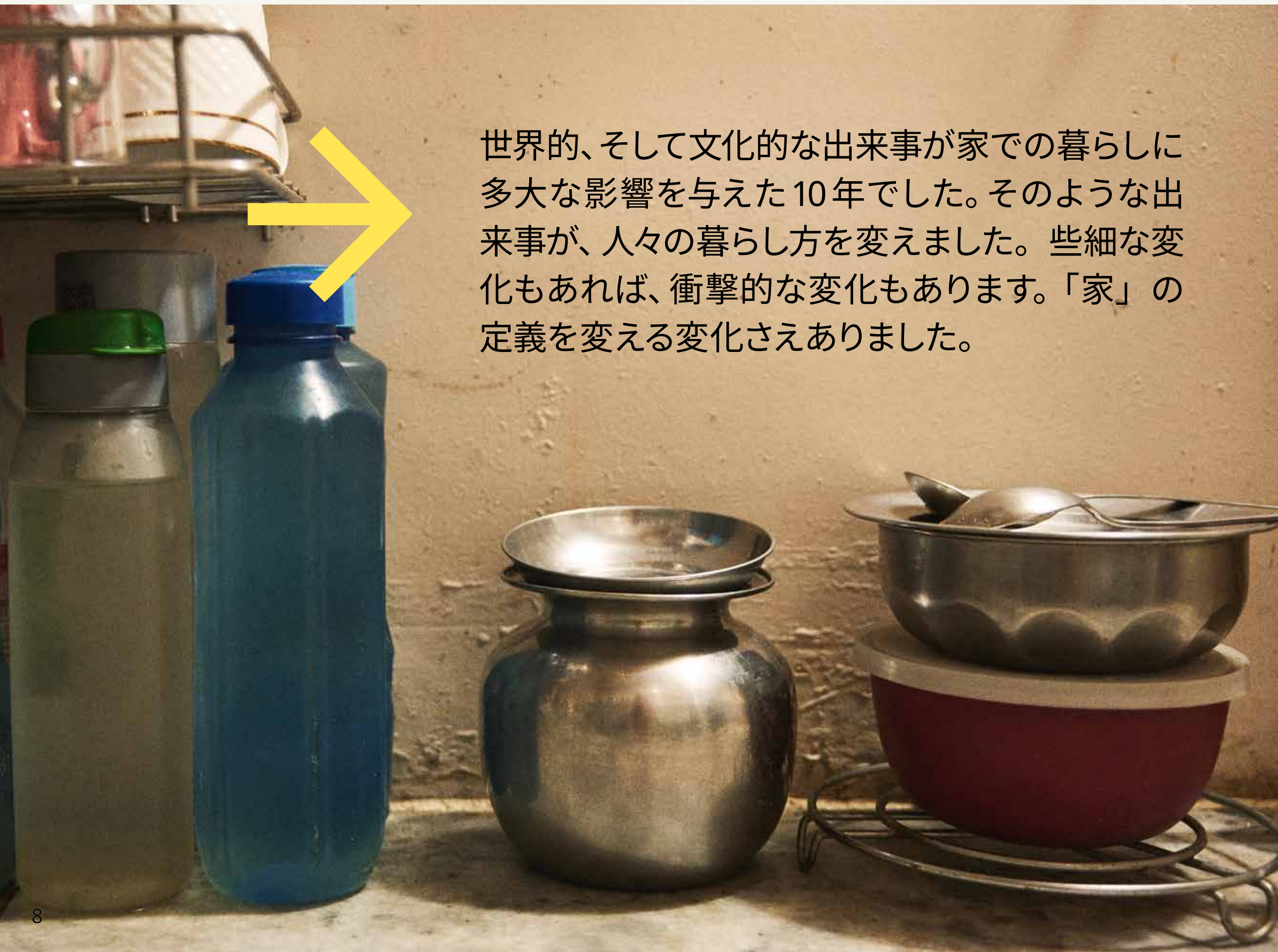


25万人以上の人々



今年で、この調査は10周年。世界中の家での暮らしに注目した最大規模の調査プロジェクトの1つになっています。

10年間の変化



世界的、そして文化的な出来事が家での暮らしに多大な影響を与えた10年でした。そのような出来事が、人々の暮らし方を変えました。些細な変化もあれば、衝撃的な変化もあります。「家」の定義を変える変化さえありました。

世界的変化

家は、国際舞台で起こっている出来事から逃れることはできません。気候変動や、紛争、生活費の高騰、テクノロジー、パンデミックの影響が家での暮らしにも押し寄せ、暮らし方や暮らす場所の選択肢を変えています。

→ 気候変動

異常気象の影響が目に見えてわかるようになり、気候変動が急速に進みました。家庭は、食品廃棄物について考え直すようになり、エネルギー、衣類、家具、食品のサステナブルな消費に注目しています。

→ 紛争

不穏な戦争や紛争が、さらに拡大しました。影響を受けた人々は、家族の精神面の健康を保てなくなっています。避難を余儀なくされた人々や安全な避難場所を求めている人々のための安らげる場所や避難所の必要性がますます高まっています。

→ 生活費

生活費への不安が可処分所得に影響を与えました。住居費、光熱費、日用品費が家計を圧迫しています。そのため、快適な暮らしをお手ごろな価格で実現できることがより一層不可欠なものになりました。

→ テクノロジー

テクノロジーの影響が、家での暮らしのあらゆる側面で見られるようになりました。スマートホームデバイスが常に指示を待つようになり、家がデジタル要塞になりつつあります。生活空間の利便性、デジタルセキュリティ、プライバシーの間には微妙なバランスがあります。

→ パンデミック

家がカメレオンのようになりました。仕事、学校、プライベートの境界が変化し、現在もその状態が続いています。ロックダウンにより、生活空間を見直さざるを得なくなりました。適応性が求められるようになり、暮らし方や働き方のルールが変化しました。業種によっては、場所を問わず働けるようになっています。



文化的変化

ソーシャルメディアの登場、Airbnbのような民泊プラットフォーム、独自のセンスでアレンジしたスペースが、家での暮らしに大きな影響を与えています。家自体を貸し出したり、他人をデジタルツールを介して招き入れたりして家を開放することが、ますます一般的になっているのです。それにより人々は、理想的な標準に合わせることにプレッシャーを感じています。同時に、共通性や、ユーモア、同じような悩みを持つ人々の間でコミュニティ意識も生まれています。

→ ソーシャルメディア

ソーシャルメディアの影響力の強さから、たとえばインスタ映えを求めるプレッシャーが高まりました。家に対する意識やシェア方法、毎日のリチュアル（習慣）やライフハック、サステナブルに暮らすためのヒントなどの共有方法が変化しました。

→ ホームシェアリング（民泊）

家が開放されるようになり、他人の目に触れることや、他人が入ってくることが増えました。家を短期で貸し出し、自分の「城」の鍵をほかの人と共有しています。立ち入り禁止の場所はありません。公共スペースとプライベートスペースの境界があいまいになっています。



→ 自分らしくアレンジしたスペース

インテリア雑誌やデザイナーが示すトレンドではなく、自分らしい独自のスタイルを育む傾向が強まっています。Pinterestとインフルエンサーたちが、デザインの組み合わせを楽しむ機会を与えました。個人の好みと独自性が、一様な主流に勝ったのです。

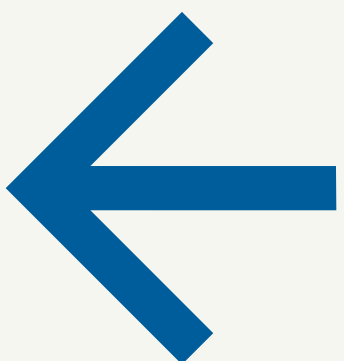
10年間の文化的・世界的変化を振り返ると、2023年の家での暮らしをさらに深く見通せるようになります。このような変化が、人々の暮らし方を形づくり、暮らしの優先順位を変え、再定義を促しました。変化の影響が玄関先で止まることはなかったのです。

10年間のデータ



過去10年の 大きな変化

この10年間の世界的・文化的変化が、テクノロジー、ウェルビーイング（心身ともに満たされた状態）、サステナビリティ、多機能な家に関わる転換をもたらしました。



テクノロジー

人間関係を邪魔するものから、
家を効率化するものへ

テクノロジーには、さまざまな役割があります。人と人をつなぎ、楽しませてくれます。2017年の時点で、人々はテクノロジーが人間関係に悪影響を与え、会話が減ったと訴えています。オンラインで過ごす時間が増えたためにパートナーと費やす時間が減った人が27%いました。2014年から2019年の間、テクノロジーは人間関係を邪魔するものとしての見方がかなり強かったのです。

パンデミック中は、仕事や、学校、遠方の家族をつなぐライフラインになりました。人々は、デジタルデバイスと共存する術を学び、オンオフの区切りを設ける方法を模索するようになったのです。2023年は、デジタルデバイスの画面に向かいすぎると感じる人が21%しかいません。テクノロジーは、依然として人を楽しませ、日々の暮らしの中で大きな役割を果たしていますが、家の効率化を進める手段にもなっています。

ウェルビーイング

家の外での活動から、
家での暮らしに組み込まれたウェルネス

家は常に心身を休めて回復させる場ですが、10年前は、家の外での活動で心身の健康を高める傾向が強くありました。2018年の調査では、一人の時間を見つけるために外出していた人が23%いました。友人や見知らぬ人と暮らしている人の場合は、この数値が33%まで上昇します。この転換点となったのがパンデミックです。2021年には、35%が身近な場所に独自の緑豊かなスペースをつくりたいと考えていました。現在も、心

身の健康に特化したスペースを家につくる人が増加しており、26%が、趣味や個人的にやりたいことがウェルビーイングに貢献すると信じています。2023年は、家での暮らしの懸案事項として、家計（40%）の次に身体の健康（37%）が挙がりました。精神的、情緒的、身体的な癒しを求めてか、クリスタルを持っている人も7%います。



気候変動

遠くの世界の片隅で起こっていることから、個人の責任としてのサステナビリティへ

気候変動については何十年も前から議論されてきましたが、環境問題は高所得者の関心事と見られていました。2016 年は、所有物の過剰な多さに罪悪感を持つ人がわずか 15%しかいませんでした。

ロックダウンが拡大した 2020 年には、自然への関心度が高まり、43%がよりよい家を求めて職場から離れた場所へ引っ越すことに前向きでした。「よりよい家」の条件の 1 つが、自然との近さになったのです。サステナブルな暮らしに対する願望がより高まり、現在では 20%が、エネルギーや食物を自給自足できる家が理想と感じています。

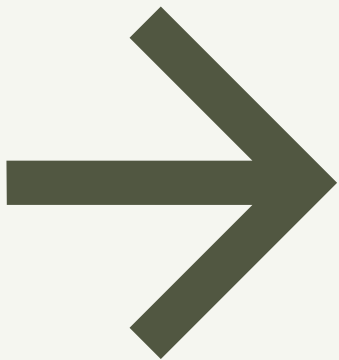
多機能な家

家から離れた活動から、さまざまな目的や活動を行う家へ

10 年ほど前は、食事や、エクササイズ、仕事、娯楽などのために、人々は頻繁に外出していました。「Life at Home Report 2020」では、29%が家でエクササイズを始め、49%が以前よりも料理を楽しむ、32%がオフィスに行くよりも家で仕事する方がいと回答しました。

新型コロナウイルスによる制限措置の間に人々が家にもたらした変化は、今もある程度定着しています。より多くの活動をよりよい方法で行いたいという探求心が、多機能な暮らしを生み出しています。

家での暮らしを よりよくする 8つのニーズ



10年に渡る調査、インタビュー、ホームビジット（家への訪問）を通じ、繰り返し登場するテーマがあります。私たちは、イケア全体で実施した200以上の調査研究を見直し、20人を超える専門家にインタビューして、これまでのLife at Home Reportから得たインサイトをまとめることで、**8つのニーズ**を特定しました。これら8つのニーズを組み合わせれば、誰もがよりよい家での暮らしの実現を加速できるかもしれません。

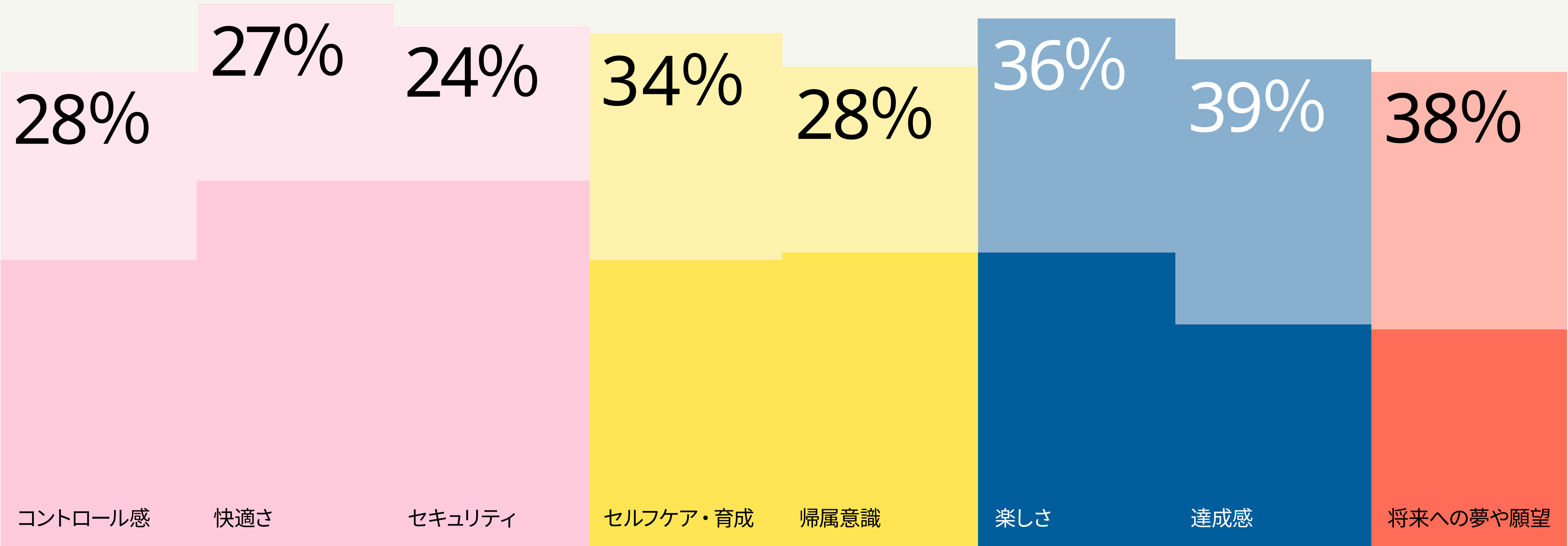
コントロール感 家に何を取り入れ、どのように使うかなど家の環境に対して主体性をもって取り組むこと 快適さ 満足感や安らぎを得られる環境にすること セキュリティ 大切にしているものを守ること、外界の変化に対して安全安心、レジリエンス（しなやかな回復力）を感じることができる	セルフケア・育成 自分自身を意識し、心身のウェルビーイングを大切にすること 帰属意識 自分らしさが反映されている場所で、また同居人や隣人に認められ、ありのままの自分が受け入れられていると感じる。	楽しさ 温かみと幸福感を与えてくれる、気持ちが高揚する喜びの瞬間 達成感 目標を達成し、能力が向上したことによって得られる誇りと進歩したという感覚	将来への夢や願望 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

このグラフは、ニーズは重要だが家でそれが満たされることは、たまにしかない、めったにない、まったくないと回答した人の割合を示しています。

ニーズが満たされないと、どうなる？

これらのニーズを満たす家が重要であると感じることと、実際にニーズが満たせているかどうかの間には、ギャップが絶えず存在します。ニーズを満たせないと、家での暮らしの改善が妨げられる可能性があります。ニーズを満たすことで、基本的な

必須要素に影響を与える安全安心という感覚が育まれます。達成感と楽しみが欠ければ、有意義な瞬間が失われます。将来への夢や願望は、未来を前向きにとらえるために重要です。未来への展望がなければ、夢は色あせてしまいます。





2023年の 3つの葛藤



家は、過去、現在、未来でも絶えず進化しますが、その過程が常にスムーズとは限りません。2023年の Life at Home 調査では前述の 8 つのニーズの前に立ちはだかる 3 つの大きな葛藤が明らかになりました。これらの葛藤は、大勢の人々が日々直面しているプレッシャーとの駆け引きを示しています。

活動を増やす



多忙に過ごす？気楽に過ごす？仕事や勉強、さまざまな作業を生産的にこなしたいという思いと、家には簡潔さと平穏が必要という思いがせめぎ合っています。

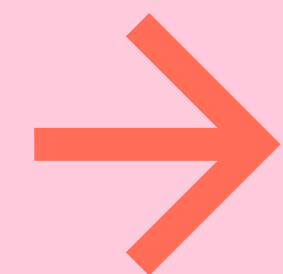


活動を減らす

連帯感

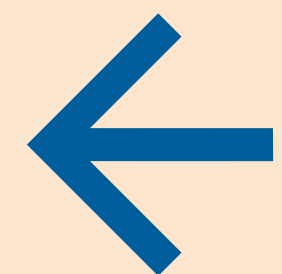


扉を開け放つ？閉める？人とのつながりに対する生来の欲求と、自分自身と向き合い、充電し、落ち着くためのパーソナルスペースに対する欲求は、真っ向から対立するため、バランスを取るのに苦心します。

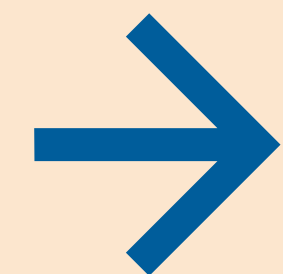


プライバシー

豊かな暮らし



ムダをゼロにする？消費をゼロにする？健康的でサステナブルな暮らしを優先させることは、経済的負担を心配するあまり困難な場合があります。



身の丈に合った暮らし

以降の章では、これらの葛藤について、ホームビジット（家への訪問）で伺った方々の話を交えてご説明します。また、よりよい家での暮らしに必要なバランスを取るために役立つイケアのアイデアもご紹介します。



01

増やす

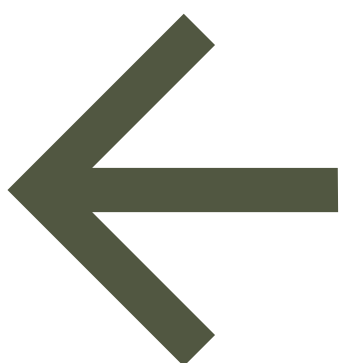
Doing more vs.

doing less

活動を増やす vs 活動を減らす



家での活動を増やすべきか、減らすべきか、葛藤することがよくあります。生産性を高めるのか、リラックスするのかの間のせめぎ合いは、家の使い方や家の中ですること（しないこと）の選択に表れます。積極的に活動することが、くつろぎ、安らぎ、ストレスの解消と対抗してしまうことがあるのです。



多忙に過ごす？ 気楽に過ごす？

家の役割は、これまでになく増加しています。パンデミックの間ほど、それが顕著になったことはありません。家は、オフィスから、保育所、ジムまで、非常に多くの役割を担う必要がありました。多くの人にとって、その新しい役割は定着し、2023 年は 24% が家で仕事をする必要があると回答しています。

家の中で行えることを最大限に行うライフスタイルへと変化したため明確な目的を持った多機能スペースへのニーズが高まっています。家を、情熱を追求する場、生産性を感じられる場、コントロール感や達成感が得られる場と見るようになったのです。

その一方で、穏やかな暮らしに対する憧れもあります。人々は、平穏でのんびりくつろげる家での暮らしも求めているのです。「slow living（スローライフ）」の検索数が、2015 年より倍になっています¹。多くの人々が、量よりも意義を優先し、自分を育成し、達成感が得られ、楽しめる場所をつくろうとしています。

家は、遊び場になるべき？それともオアシス？この葛藤は、個人、家族、同居人に共通の悩みとなっています。

1. Google Trends、2023 年

家は同居する人々のために
（ペットのためにも）
機能的である必要があります

10%

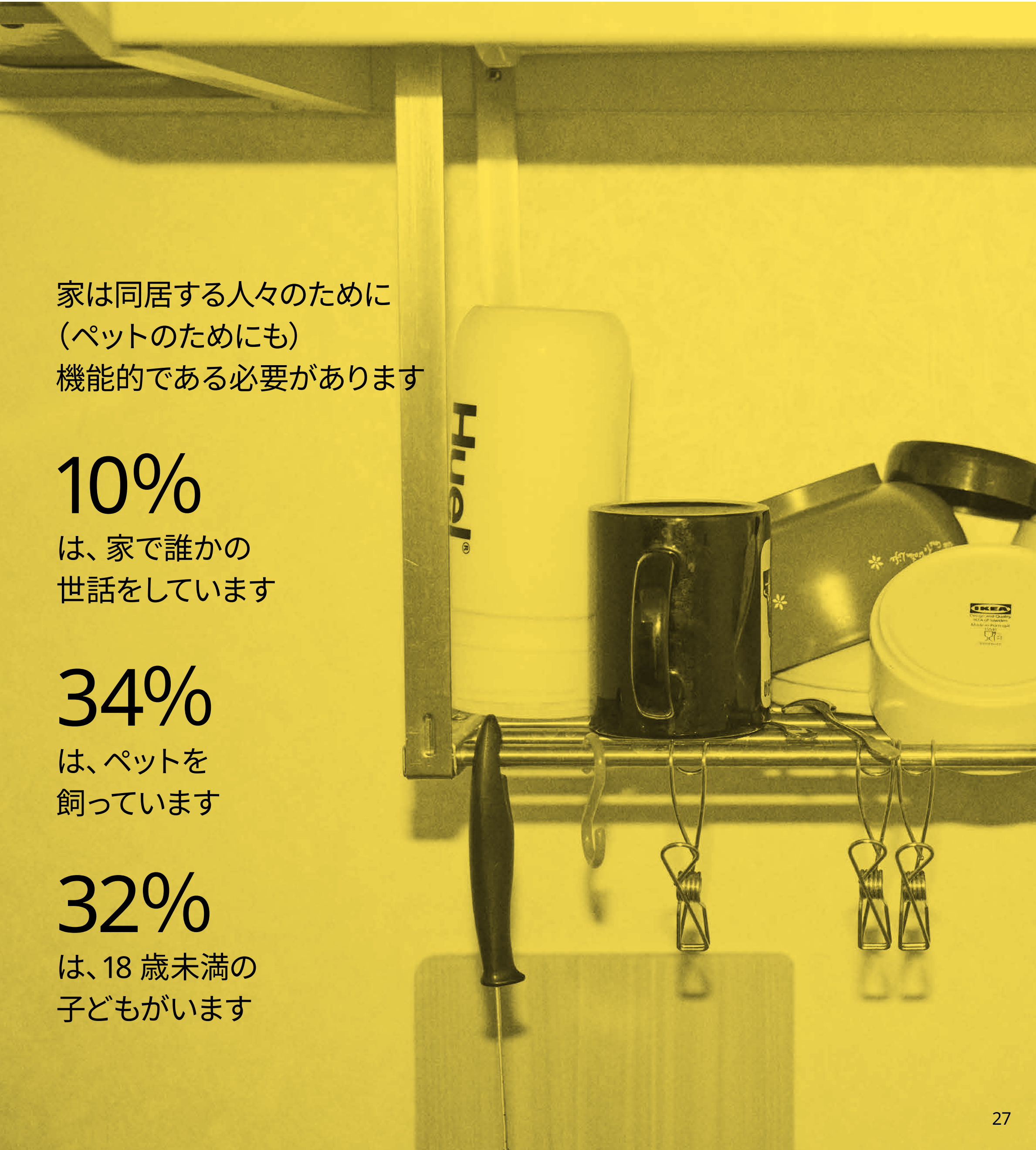
は、家で誰かの
世話をしています

34%

は、ペットを
飼っています

32%

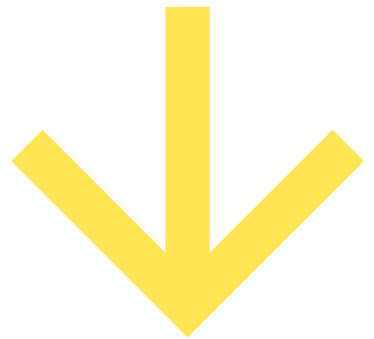
は、18 歳未満の
子どもがいます



Doing

more

活動を増やす



満たされるニーズ
コントロール感
達成感

家事をうまくこなすことが、
家での最大の誇りと進歩を
感じさせることと回答した
上位 5 カ国

36% ハンガリー

32% エストニア

31% ラトビア

30% スロバキア

30% チェコ共和国

家で仕事をする、すっきり整頓する、目標を達成
するなど、家での暮らしに組み込むことはたくさ
んあります。

リモートワークとのバランス

パンデミックの最中に在宅ワークが爆発的に増加
しました。現在でも生活スタイルの 1 つとして健
在です。24%が家で仕事をするがあると回答
しています。これはニューノーマルと言われていた
ことがノーマルになったことを示しています。オー

ムオフィス環境を整え、整理整頓された状態と集
中力を保つ方法を模索することは、もはや日常の
一部になったのです。

整頓された環境が鍵

家の整理整頓は面倒と思われがちですが、メリッ
トもあります。40%もの人が、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。頑張ってたづけた甲斐があったと
いう達成感と落ち着きが得られるのです。

生産性を感じられる場

2023 年の「家の生産性を高める」とは、整頓
された状態を保つことではありません。
有意義な目標を達成し、達成感を得ることも
含まれます。つまり、趣味を楽しむ、リフォー
ムに取り組む、仕事をする、勉強する、大切な
人の世話をするといったことです。家で進歩を
感じられることは、個人的な成長や専門的な
成長に欠かせません。

- ➔ 56%が、今後 2 年のうちに
家をリフォームしたいと思っています
- ➔ 22%が、子どもや孫を教育することに
誇りや進歩を感じています
- ➔ 20%が、趣味や関心事に時間を費やすことに
誇りや進歩を感じています

リラックスしてくつろげるのが
理想の家と回答した
上位 5 カ国

フィンランド

59%

韓国

58%

セルビア

57%

シンガポール

53%

日本

52%

リラックスすることや、お昼寝を楽しむこと、面倒な家事から逃れることなど、私たちは家がくつろいだり充電したりできる場であってほしいと考えています。

息抜きをする

混沌とした世の中のため、2023 年は、くつろげる場所を確保することが家の最優先事項に挙がりました。43%がこの課題に同意しています。家は、気軽に楽しく過ごせる聖域でなければなりません。活動を減らすと、セルフケアというニーズを満たしやすくなります。世の中の喧騒から離れることができるためです。家でくつろぎたいという思いは年齢とともに高まります。Z 世代が 34%だったのに対し、X 世代と団塊世代は 48 ～ 49%でした。

整理整頓が満足感につながるとは限らない

整頓された家は達成感やコントロール感を生みますが、かたづけという行為（または、かたづけないという罪悪感）は、ストレスを生むことがあります。21%が、終わりのない作業、つまり家事が、家での暮らしをコントロールできているという感覚の妨げになっていると思っています。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よくあります。

家事については、男女間で隔たりがあります。34%の女性が自分は同居人よりも家事をしていると回答しているのに対し、同様に回答した男性は 14%しかいません。

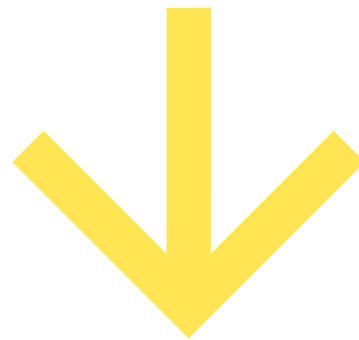
快適な夜の眠り

ほとんどの人にとって、毎晩の良質な睡眠やお昼寝は、家での暮らしをよりよくする要素になっています。20%以上が、家での至福のひとつとしてお昼寝を挙げています。アジアでは、これが 29%に上ります。

毎晩ぐっすり眠るために欠かせないのは、基本的な環境を整えること。温度や、明るさ、快適さに注意を払うことなどです。

活動を減らすと、セルフケアというニーズを満たしやすくなります。世の中の喧騒から離れることができるためです。

Doing
活動を減らす



満たされるニーズ
セルフケア・育成
楽しさ
コントロール感

less



感覚に訴える

活動を減らし、くつろぎ感を得るために重要なのが、家での暮らしの感覚面に注目することです。心地よいスペースをつくるとは、感覚に訴えるということです。自分のスペースが自分の感覚にどのように作用するのか考えてください。

→ 感覚

14%が、家の温度をコントロールすることで快適さを実現しています。「ちょうどいい」感じが大切なのです。

→ 香り

18%が、心地よい香りは欠かせないと回答しています。よい香りに包まれた家にしたいという思いがあるのです。爽やかなそよ風、木の香り、またはキャンドルやポプリの特徴的な香りなど、心地よい香りは、雰囲気盛り上げたり、落ち着かせたりする効果があります。

→ 音

25%が、穏やかで静かな空間は非常に重要と回答しています。近隣や外界からの雑音を最小に抑えたいという思いがある一方、家の雰囲気演出するために音楽を好んで使う人も19%います。

→ 味

34%もが、満足感をもっとも与えてくれるものの1つが、料理をすること、または家庭料理を食べることと回答しています。心の安らぐ料理は、大変な一日を乗り越えた自分へのご褒美になります。また、これらは子どもの頃の思い出も呼び起こします。

まとめ

私たちは、生活空間に大きな期待を抱いています。家に、快適で、安心できて、セルフケア・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のレシピを見つけるということなのです。

良質な睡眠を得るために重要な要素

31%
適切な温度が必要

ベッドから
離れない人も
いるようです！

28%
完全な暗闇が必要

20%
スヌーズボタンを
何度も押してしまう

28%
お気に入りの枕が必要

活動を増やす



多忙に過ごす？
気楽に過ごす？



活動を減らす

イケアなら、情熱を存分に注げるようにするため、または家事をシンプルにするために、どのようなサポートができるでしょうか？

スマートに仕事して、豊かに暮らす

私たちは、一生懸命に働くことはもちろん、快適さ、そして支えられているという感覚も大切だと考えています。足元の柔らかなラグや体を包み込む心地よいひざ掛けなどの質感が生み出すリラックスした雰囲気は、オフィス感を軽減し家にふさわしい居心地のよさを醸成します。仕事のためのスペースは、一日の仕事終わりに隠したり、移動したりできるようにして、暮らしと切り離すことをおすすめします。

整頓された空間、幸せな場所

毎日、小さなことをコツコツと、楽しみながらこなしていけば、家事の煩わしさが軽減されます。たとえば、小さな家事を毎日の習慣に組み込んでみてください。一方の手で歯を磨きながら、もう一方の手で洗面台を拭くなど、十分可能ですよね。掃除を家族全員参加のゲームに変えるとか？絶対、全員に参加してもらいましょう。掃除を楽しもう！



イケアなら、気軽にくつろげるようにするためにどうするでしょうか？

睡眠ルーティンをリポート

多くの人が、毎晩ぐっすり眠るために最適な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。休息はアートという人もいます。

感覚的な平穏

パイルの長いラグの柔らかさ、アロマキャンドルの心地よいジャスミンの香り、お気に入りのプレイリストから流れる音楽、子どもを思い出させる煮込み料理。セルフケアやリラクセスを促す家は、このようなすべての感覚を大切にします。

東京、日本 Daisuke



24歳のDaisuke Hayashiは、東京にある居心地のいいワンルームアパートに一人暮らし。広告代理店に就職するため、長野県から上京してきました。古着や植物のコレクターで、時間があるときは自分の部屋がテーマのコンテンツを使ってソーシャルメディアで個性的な魅力を発信しています。



Daisuke Hayashiにとって自分のワンルームアパートは、想像の世界の延長線上にあり、自分のスタイルを具現化したものです。小さなスペースをシンプルなインテリアでまとめるのではなく、隅から隅まであらゆる場所で彼らしさを表現しています。簡易ソファは、イケアのPÄRKLA/ペルクラバッグに衣類を詰めてつくり上げたもの。ユニフォームや帽子コレクションは絵画のように壁に掛けています。すべてがデコレーションのようにディスプレイされています。

「僕にとって家とは、自分を表現できる場所です。自分の個性や興味が表現する場なので、自由にアレンジしています」とDaisuke。

広さは29平米。部屋の物理的な制約から、小さなスペースにより多くのスペースをつくる



Daisuke のコレクションの花瓶とボウル

術を学びました。引っ越してきた当時は、あらゆるファッションアイテムのコレクター（自称）だけあって、ビンテージの服、靴、雑誌が山ほどあり、このスペースに収まりきらないのは一目瞭然でした。だからDaisukeは、創造力を発揮するしかなかったのです。



Daisuke のトウモロコシ
の形をしたスツール

Daisuke の家は、くつろいだり、創造力を発揮したりするだけの場所ではありません。アイデアのブレインストーミングや、ソーシャルメディアに投稿するコンテンツづくりの場所でもあります。スタジオ設備は、オンラインでのアイデンティティ構築に大きな役割を果たしています。また、スペースをコレクションアイテムのギャラリーとして使うほか、自然を意識的に取り入れるという判断も行いました。毎日家に帰るのが楽しみになる、植物のコミュニティをつくっています。

Daisuke は次のように語ります。「ここでコンテンツを制作しているとき、ワークスペースとリラックススペースを完全に分けてよかったと、つくづく思います。エリアの境界を意識すると、写真や動画を撮影中に意図する特定のエリアにフォーカスを当てやすくなり、またはディスプレイも思いのままに捉えることができます」

「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」



Daisuke のコレクションは
彼の個性的な審美眼を反
映しています



Daisuke のキッチン、限られた空間での暮らしに適した効率的なデザインになっています



Daisuke は板でも植物を栽培しています

クリエイティブな活動をする以外に、Daisuke は家に不可欠な要素が3つあると言います。それは、快適さ、帰属意識、楽しさです。快適さは、リビングエリアの機能性と、狭くても何でもできる点に見出しています。帰属意識は、まさにありのままの自分でいられる家を得たことで高まっています。楽しさは、活力と刺激をもらう毎日の始まりと終わりに感じます。そのような思いがあるから、整理整頓を続けることができます。

「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」

Daisuke は、彼のコレクションのことで岐路に立っています。情熱を持って好きなものを集め続けたいと思うのですが、今のスペースはもう余裕がありません。いつかもっと広いところに住みたいと思っていますが、そのときは、たくさんのオブジェや衣服、お気に入りのアイテムを持ち込む前に、じっくり検討する必要があると思っています。■

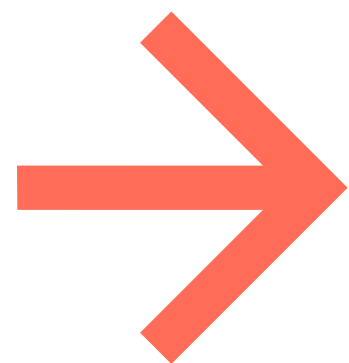
02 Togetherness vs. privacy

絆
感



連帯感 vs プライバシー





家は、人を招き入れる場所であるとともに、外界から逃避する場所でもあります。コミュニティの中心になる聖域ですが、連帯感の喜びや温かみが、プライバシーやパーソナルスペースという観点では重荷になることがあります。

扉を開け放つ？閉める？

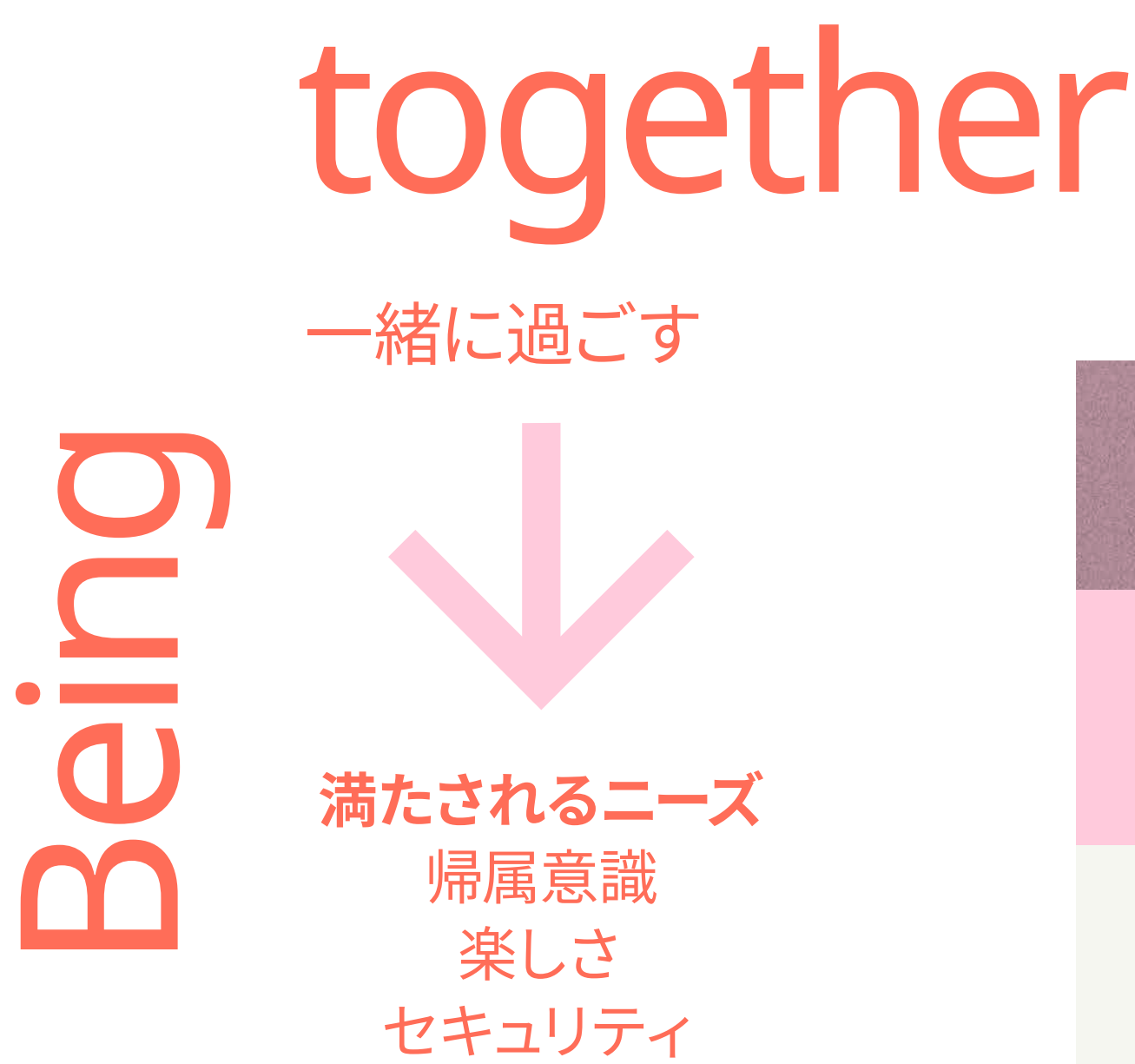
人口が急速に増加している世界では、連帯感とプライバシーの間でバランスを取る個人の能力の真価が問われます。家の境界は変化しています。2009 年までは、大半の人々が地方で暮らしていました。現在は、世界人口のおよそ 55% が街や都市で暮らしています¹。多くの人々が、狭くなるスペースに対処し、そのスペースを最大限に活用する画期的な解決策を見つけています。

家の中に暮らす人々の状況も変化しています。たとえば米国では、多世代同居世帯で暮らす人の数

が、1971 年以降 4 倍に増加し、2021 年 3 月には 5,970 万人に達しました。この数は、米国の人口の 18% に相当します²。

プライバシーを確保できたとしても、テクノロジーが常時接続されているため、スイッチをオフにすることや接続を断つことが困難な場合があります。都市部に移り住み、小さなスペースで複数の人と暮らす人が増えているため、連帯感とプライバシーの葛藤に対処することが、家でのよりよい暮らしを満喫するための重要な課題になっています。

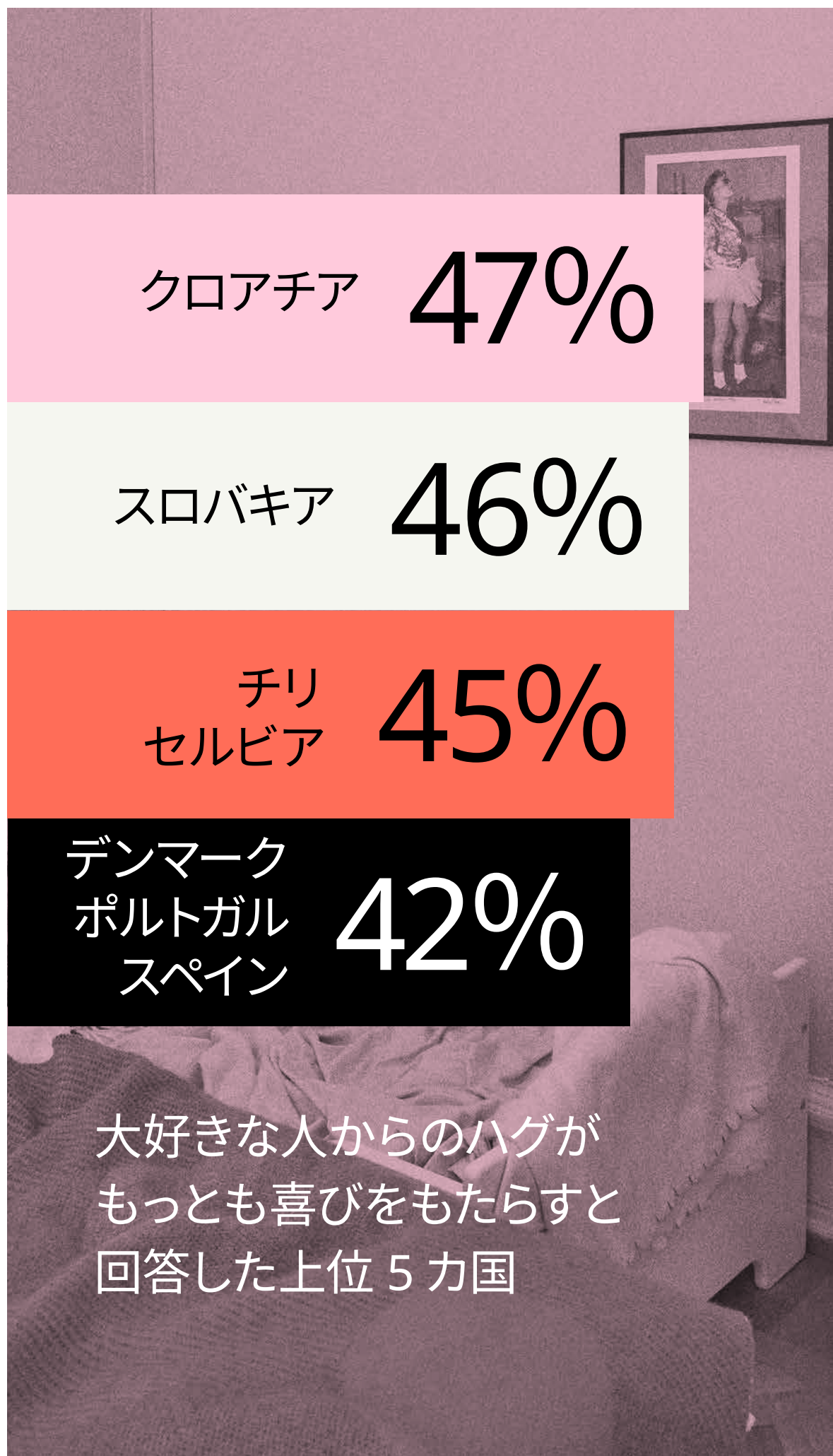
1. 国連：un.org/en/un75/shifting-demographics
2. Pew Research、2022 年



家の中でも、外のコミュニティでも、ほかの人と一緒に過ごす場合、連帯感が基盤となって、帰属意識や、楽しさ、セキュリティによる安全安心が生まれます。

連帯感の重要性

連帯感とは、ウェルビーイング（心身ともに満たされた状態）に重要です。大切な人と一緒にいてつながっていると感じると、セキュリティ（安全安心）と帰属意識が高まるため、連帯感はいよ効果をもたらします。35% が、大好きな人からのハグは家での喜びと充実感の要素と感じています。また、33% が、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。



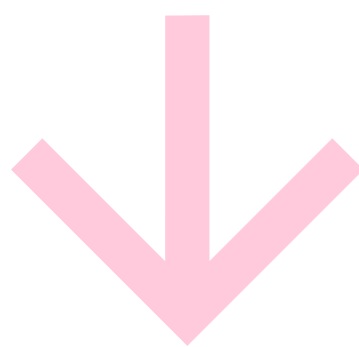
大好きな人からのハグが
もっとも喜びをもたらすと
回答した上位 5 カ国



Having

privacy

プライバシーを保つ



満たされるニーズ
快適さ
コントロール感
楽しさ



連帯感が重要なと同じく、自分だけのスペースを確保することも重要です。プライバシーは、自己表現と自由の基盤です。快適さやコントロール感だけでなく、暮らしを楽しめる一因にもなります。

外界から守られる

家のセキュリティの概念が進化しています。鍵や柵、門などの物理的なセキュリティ対策のみに依存するのではなく、対人関係と結び付けて捉えていることがますます多くなっています。情緒的なウェルビーイングは、鍵をかけたドアと同じように安全安心をもたらします。

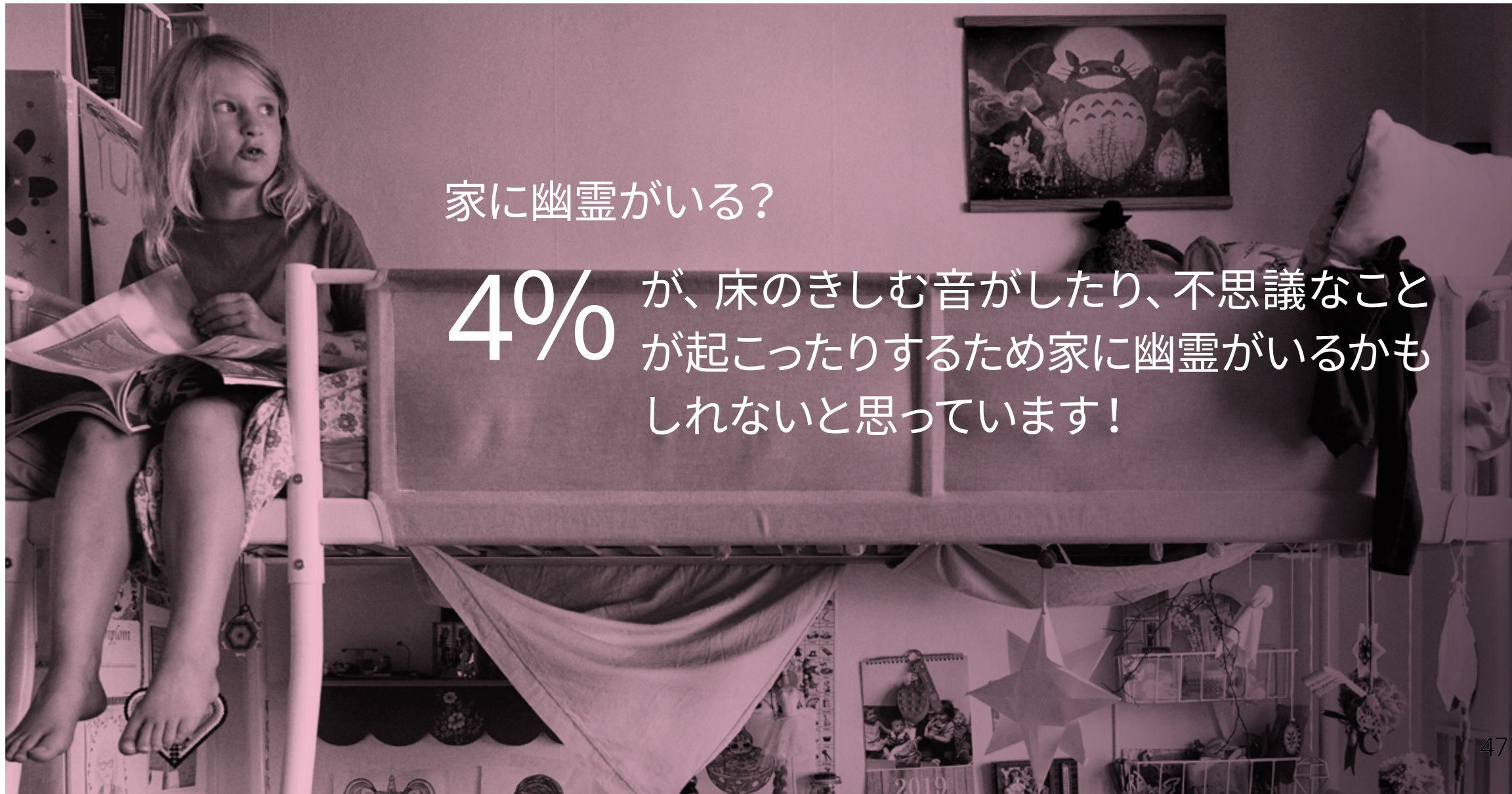
- ➔ 31%が、同居人が安心感をもたらしてくれると感じています
- ➔ 22%が、隣に誰かが寝ているとよく眠れると回答しています
- ➔ 17%が、窓の頑丈なロックや格子のような物理的なセキュリティがあるととっても安心できると感じています

コミュニティへの帰属意識

帰属意識の対象は、一緒に暮らす人だけとは限りません。隣人や、さらに広げてコミュニティも対象になります。実際、21%が同じコミュニティのほかの人と価値観を共有できると帰属意識を感じます。同世代だという理由で帰属意識を感じる人は11%しかいません。

2023 年は、一人暮らしの人の25%が隣人とのおしゃべりから帰属意識を得ています。世帯人数が多い人々はこの数値が下がります。隣人に助けを求められることが重要と回答した人の割合は次のようになっています。

- ➔ 地方で暮らしている人の30%
- ➔ 都市部で暮らしている人の22%



25%

が、ウェルビーイング
を育むために一人で
過ごします

26%

が、パートナーや
子どもとの上質
な時間により、
ウェルビーイン
グが向上します

一人のほうがいいこともある

裸で歩き回ったり、座って静かに考えごとをしたりなど、プライバシーは生活の重要な部分である一方、多くの人がなかなか確保できずにいます。2023 年は、私たちが求めるプライバシーと実際に確保しているプライバシーの間の差が開いています。同居する誰もが十分なプライバシーを確保できる家だと感じているのは、わずか 45%しかいません。

- ➔ 30%が、周囲に誰もいないときは、歌ったり、踊ったりします
- ➔ 23%が、家の中を裸で歩き回ります
- ➔ 33%が、プライバシーを適度に保てることが、家で満足感や安らぎを得るために重要と回答しています

プライバシーを確保する

プライバシーはコントロール感をもたらします。プライバシーという感覚は、一緒に暮らす人が増えれば増えるほど、または一緒に暮らす人のことを知らなければ知らないほど、得るのが難しくなります。

「一緒に暮らす誰もがプライバシーを十分に確保できる家である」
上位 3 カ国

ニュージーランド

62%

セルビア

57%

フィンランド

56%

下位 3 カ国

中国

32%

スウェーデン

25%

日本

16%

まとめ

連帯感とプライバシーのバランスを取るのは容易ではありません。家は、精神的に安心し、外界から守られていると感じられる場所なので、どちらか一方の側面が犠牲になるべきではありません。過密になる一方の世の中では、連帯感によって、重要な帰属意識の絆が強まります。適切なバランスを見つけるためにも、ニーズを理解するとともに境界を設ける必要があります。

連帯感



扉を開け放つ？
閉める？



プライバシー

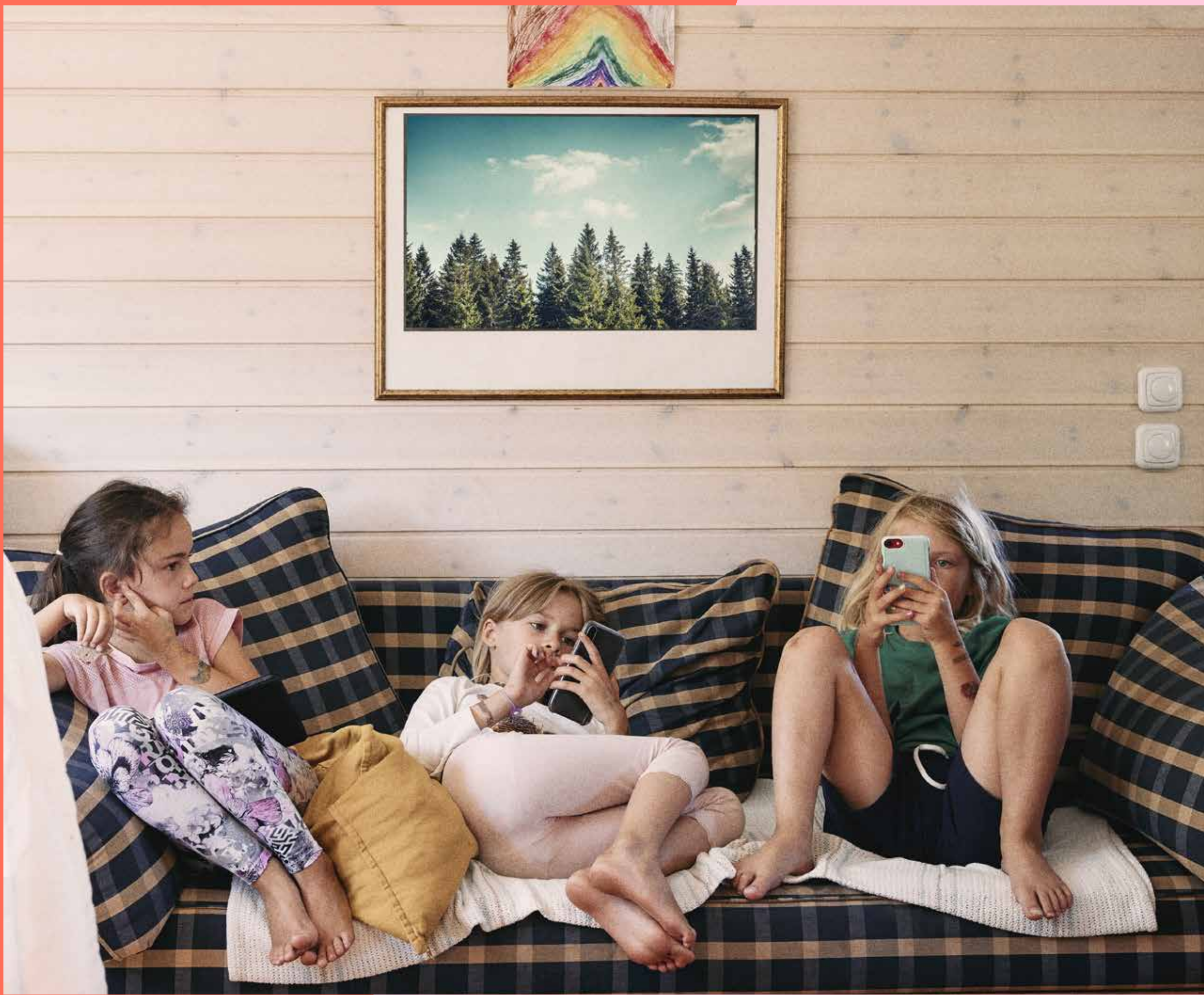
イケアなら、コミュニティの必要性をどのように高めるでしょうか？

連帯感を生む方法

お祝いの時間を毎日設けて、友人や家族と一緒に過ごすひとときを楽しみましょう。ダイニングテーブルのドロップリーフを広げ、部屋の隅に重ねてあるスツールを並べ、テーブルクロスにアイロンをかけて、音楽や照明でムードを演出します。たまに人を招くと、貴重な自分だけの時間とうまくバランスが取れるようになります。

見知らぬ人から友人へ

隣人を知ることは、共有するコミュニティの安心感を高めるうえで絶大な効果をもたらします。なので、近所の人たちと知り合いになりましょう！容器に食べ物を入れて持ち寄るよう、みんなに声を掛けてください。屋外にブランケットを敷けば、パーティー会場のできあがり。穏やかな音楽に、気さくなおしゃべり、ガーデンライトがきらめく中で漂う家庭料理の香り。これ以上に帰属意識を育む場所はありません。



イケアなら、プライバシーを簡単に確保するためにどうするでしょうか？

境界をつくるのは、いいこと

プライバシーに重要なのは、必要に応じて自分だけの場所で安心してくつろげること。窓の遮光カーテンを閉めるだけでも家を外界から遮断でき、ほかの世界から離れた待望の時間が得られます。

共有スペースに、自分だけの隠れ家

同居人がいる場合、周囲から自分を物理的に切り離すことができると、自分の時間を効果的に確保できます。ルームディバイダーを使ったり、天井からカーテンをつり下げたりして、お気に入りのパーソナルチェアを隔離して周りのスペースから切り離してみてください。個人の趣味のためのスペースをつくりましょう。こうすれば、共有スペースでも一人で好きなことをできます。一緒に暮らしていても、距離を保てます。

マルメ、スウェーデン

Erika & Lena



Erikaとその家族は、マルメにある集合住宅と 20 分離れた郊外にあるコテージ、2 つの家を行き来して暮らしています。街では、ほかの家族と暮らしをともにしています。そこでコミュニティとつながる時間をつくる一方、郊外の家ではリラックスして、プライバシーを保って過ごしています。



双子たちの友人がやって来ます

マルメの中心部にある Erika と Lena の家を訪れた人は、幼稚園の玄関ホールに迷い込んだと思うかもしれません。広い玄関は、季節別の収納に整理された色鮮やかな衣服であふれています。各収納には、カラフルな手描きの名札がしっかり貼ってあります。冬の棚にはマフラーや手袋、帽子などの冬物、夏の棚にはサングラスや野球帽などがすべて収納されています。集合住宅での暮らしに組み込まれたシステムが、ある意味、秩序を保つ学校のような雰囲気を醸し出しているのか

もしれません。自分の 7 歳の双子や別の家族と家を共有するということは、プライベートスペースと公共スペースを切り分けるということです。つまり、きちんと整理し、いわゆる「拡張家族」の全員が自分専用の場所があると感じられるようにする必要があります。そのため、この家ではリストや色分けされた予定表がたくさんあるのです。このシステムにより、多くのニーズや個性の表現に対応する必要がありますさまざまなスペースで秩序を保つことができます。

「共同生活で一番大切なルールは、いつもコミュニケーションすることだと学びました。みんな、自分の希望を正直に話す必要があります。それから、いろんな希望を考慮して計画を立てます。立てた計画は守らなくてはなりません。そうすれば、信頼し合えるようになります。信頼は重要です」



ダイニングテーブルは、この家の中心。一緒にぬり絵をしたり、勉強したり、食事したりします

夏の間、このカップルと子どもたちは、夏のコテージと緑豊かな庭がある郊外の小さな農園で過ごします。そこでは生活のペースが一変します。毎日の通勤・通学の時間が長くなりますが、穏やかな自然環境の中で一日の終わりを迎えることができます。その環境が、創造力の源やリラックスできる空間になります。これを都市部で実現するのは困難です。また、プライバシーも確保できます。このコテージにほか



郊外のコテージでは、子どもたちは屋外で過ごすのが大好きです

の家族はいません。隣の家の所有者は、共同住宅の住人ですけどね！

共同生活という暮らし方について、ハードルが高いと思う人もいますが、Erika と Lena にとっては常に望んでいた暮らし方でした。住人の数が増えると、家事を分担する仲間やいつもそばにいる親しい仲間が増えるだけでなく、暮らしのとりえ方が多様になり、それが気分転換になるからです。



壁は大容量の収納。家族のさまざまな興味がつまっています

Lena は次のように語ります。「共同生活の長所と短所は表裏一体だと思います。私は、ほかの人々が周りにいて、周囲から新たな視点を得られる環境が好きです。そのおかげで、私は物事を柔軟にとらえることができるのだと思います。その一方で、共同生活では自分の欲求に折り合いをつけなければなりません。その点は受け入れがたく、うんざりすることもあります。最終的にはそれ

でよかったと思えます。どんな方法よりも、自分に向き合えるからです」。自分の家族以外の人と家を共有すると、常にプライバシーの問題が生じます。どんなに難しいテーマでも、常にコミュニケーションがとれる状態にしておくことが、共同生活には欠かせません。パートナーとケンカしたばかりでも、ひどい一日だったときでも、あらゆる感情が許容される雰囲気をつくっておけば、誰もがありのままの自分でいられると感ずることが出来ます。 ■



リビングルームには、子どもたちの趣味のスペースがあります



03

豊
裕

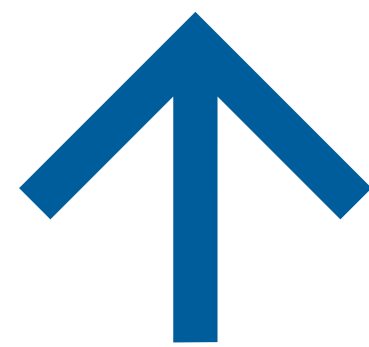
Living well vs.

living within
our means

豊かな暮らし vs 身の丈に合った暮らし



健康的でサステナブルな暮らしは、地球だけでなく、個人の日常生活にも非常に重要です。誰もが、家計が許せば豊かな暮らしをしたいと思っています。この10年間で「豊かな暮らし」の定義が広がり健康ウェルビーイング、サステナビリティが含まれるようになりました。同時に、多く人々が家計のさらなるひっ迫にも直面しています。



ムダをゼロにする？ 消費をゼロにする？

健康的な食事や、個人のウェルビーイング、サステナビリティを追求する余裕がある暮らしも、豊かな暮らしの一部です。ところが、多くの人々が豊かな暮らしと高収入を同一視しています。

身の丈に合った暮らしで重視されるのは、お手ごろ感です。生活費の高騰が、健康的でサステナブルな暮らしへの願望を妨げているように感じます。75%が、この1年で環境にやさしい商品がさらに高くなったと感じています¹。ここでは、セキュリティ、コントロール感、快適さに対するニーズが関わってきます。

「豊かな暮らし」と「身の丈に合った暮らし」の間にある葛藤によって、選択を迫られる感覚を覚えることがあります。48%が、気候変動の軽減にもっと協力したいがコストがかかり過ぎると感じています²。

しかし、バランスの取れた家での暮らしに高額な支出が必ずしも伴うとは限りません。健康、サステナビリティ、天然資源の節約に対する「基本に立ち返る」アプローチが、調和を見出す鍵になるかもしれないのです。



身の丈に合った暮らしで重視されるのは、お手ごろ感です。生活費の高騰が、健康的でサステナブルな暮らしへの願望を妨げているように感じます。

1-2. GlobeScan の「People & Planet Consumer Insights and Trends 2023」より

Living

well

豊かな暮らし

↓

満たされるニーズ
セルフケア
将来への夢や願望

豊かな暮らしとサステナブルな暮らしは密接につながっていて、私たちの家はその両方を実現できます。

地球を大切にする - 家によい
豊かに暮らすことで、個人のウェルビーイングと地球環境の健康の間でバランスを取ることができます。イケアの調査から、両者が相互に強化し合うことがわかっています。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72%が、現在の家での暮らしをポジティブにとらえています。

自然は、強力な役割も果たします。20%以上が、満足感や安らぎを得る方法として、自然とのつながりを挙げています。



地球を大切にする - 健康によい
サステナブルな暮らしは、心身の健康によい影響を与えます。世界的なパンデミックを経験して得たメリットの1つは、自分の体と活動的であることの重要性に気づかされた点ではないでしょうか。ほぼ18%が、家でウェルビーイングを維持するためにエクササイズが役立つと考えています。また、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。家はウェルビーイングを促すうえで重要な役割を担っているのです。

our means

身の丈に合った暮らし



満たされるニーズ
セキュリティ（安全安心）
コントロール感
快適さ

家計はすでにひっ迫しているため、健康的でサステナブルな暮らしは多くの人にとって手ごろなものでなければなりません。

購入する余裕がある？

一部の人にとって、豊かな暮らしの妨げとなるのが家計や手の届きやすさです。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。所得が低い人の中では30%に上ります。手ごろな価格で実現できる暮らし優先され、多くの人がサステナブルなソリューションを高額と感じています。サステナブルな暮らしをできる人

の多くは持ち家です。同様に、高所得者と低所得者の間で健康格差も拡大しています。

基本に立ち返る

豊かな暮らしが、家計の負担になる必要はありません。基本に立ち返れば、シンプルでコスト効率の高い方法を取り入れて生活の質を向上できます。同時に、健康と地球環境に配慮することもでき、多くの人々が求めている理想形と言えます。19%が、食物やエネルギーの自給自足をサポートできる家が理想と回答しています。20%がメンタル・ウェルビーイングには自然や緑に触れることが重要と回答しているため、家で自然を楽しむといったシンプルな活動でも、大きなメリットが得られる可能性があります。

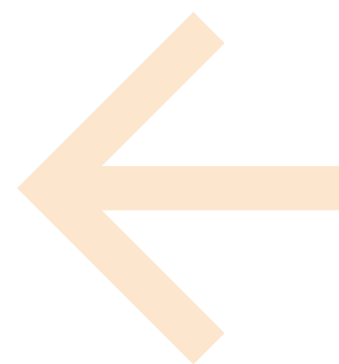
より健康でより手ごろにできるサステナブルな暮らしの実現に向けて「基本に立ち返る」ライフスタイルがもたらす変化：

- 屋外スペースを活用する
- 地元の手ごろな旬の食材を使って自炊する
- 食品ロスを減らす
- 一部またはすべての食事においてヴィーガンまたはベジタリアンを実践する
- 中古品を購入する
- プラスチックを避ける
- 外の店ではなく家で団らんする



まとめ

豊かな暮らしとは、健康的な暮らしであり、サステナブルな暮らしです。両者は本質的につながっています。基本に立ち返ると、家で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。



32% 中国

32% フィリピン

31% シンガポール

27% ハンガリー

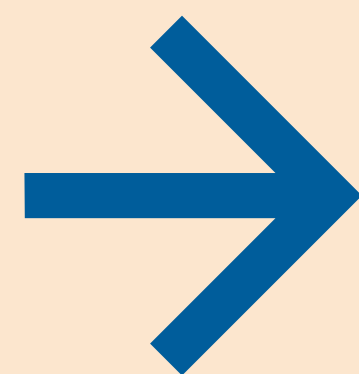
27% マレーシア

経済的に自立していないことが
コントロール感の妨げになると回答した
上位5カ国

豊かな暮らし



ムダをゼロにする？
消費をゼロにする？



身の丈に合った暮らし

イケアなら、どのようにより健康的でサステナブルな暮らしの提案をするでしょうか？

自然とともに暮らす

イケアは、サステナブルなソリューションや習慣を率先して提案していきます。庭がない？問題ありません。家が必ずしも緑のある暮らしに適しているとは限りません。しかし、少し手を加えるだけで、第一歩を踏み出せる場合もあります。屋内スペースを植物で満たすと、家の中の雰囲気と心での感じ方、その両方に大きな影響をもたらすことができます。それが、自然とのつながりを生むとともに空気を浄化し、ウェルビーイングを促進します。

少し変えてみる

基本的な習慣を変えると、自分にも地球にも有利に働くことがあります。ヴィーガンまたはベジタリアンの料理を日常の食事にもっと取り入れてみましょう。誰もいない部屋の照明は消しましょう。ゴミ分別ステーションをつくりましょう。竹製のストローや、充電式電池、再利用可能なバッグ、ガラス製保存容器など、再利用可能な商品に切り替えましょう。信じてください。小さな変化が大きな変化につながります。



イケアなら、どのようにして「あなただけの悩みではない」ということを伝えられるでしょうか？

基本に立ち返る

イケアは、よりサステナブルな方法でビジネスを行えるよう懸命に取り組むと同時に、人々が地球への影響を減せるような商品やサービスを開発しています。また、よりサステナブルな行動を促す、健康的でサステナブルな暮らしが当たり前のものになるようにしたいと考えています。そのため、人々がよりサステナブルに暮らせるような製品を開発しています。エネルギーや水をより効率的に使えるようにしたり、ゴミを最少化したり、プラントベースの食事を増やしたりするためのヒントを提供しています。イケアが特に重視しているのは、ベジドッグやプラントボールから、再利用可能な水筒や充電式電池までに至る、手の届きやすい資源とエネルギー効率に優れた商品です。多くの人々がよりサステナブルな家を実現できる下地をイケアはつくっています。

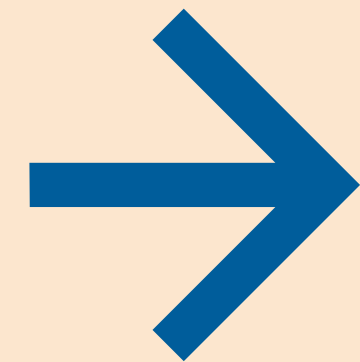
Brooklyn, NYC

ブルックリン、ニューヨーク

Jarret & Dan



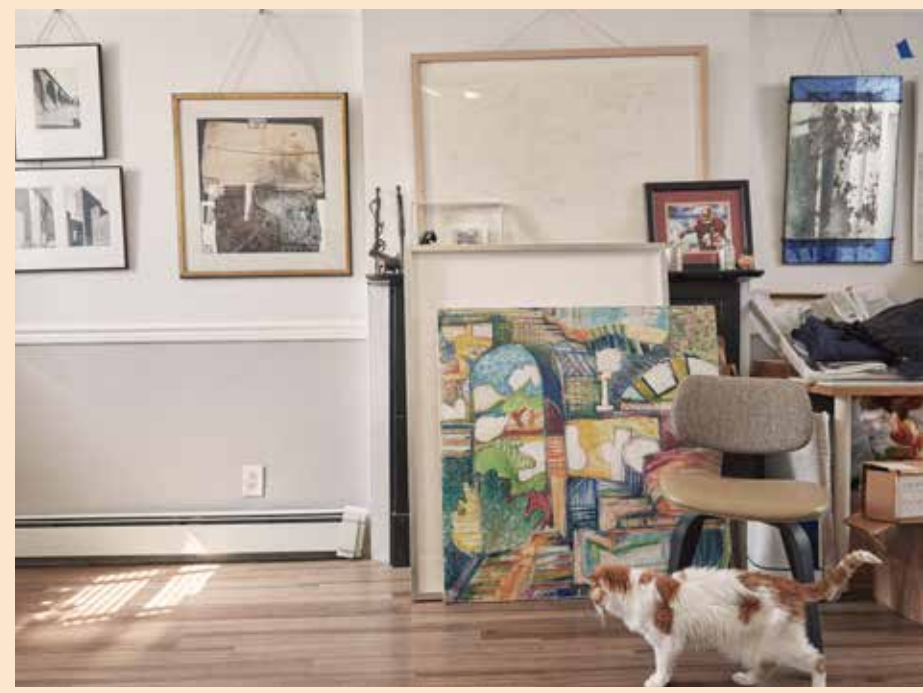
自分たちの美しい家のストーリーを語る Jarret



2005年、JarretとDanは、治安の悪いブルックリン地区にある老朽化した4階建てビルを購入しました。しかし、それから数年間、Danが重い病気を患ったため、もともとは理想の家にするはずだったブラウンストーンの建物を、経済面の安定と環境衛生を確保できる多機能スペースに変えました。

窓 もドアもない荒れた家を、DanとJarretは格安で手に入れました。Jarretは、ハワイで生まれ育ったインテリアデザイナーです。「私たち独自の家にするため、2人の収入を使って少しずつリノベーションする予定でした。しかし、Danの病気でそれが不可能になりました。計画を大幅に方向転換する必要があったのです」

Danは元消防士です。9.11アメリカ同時多発テロ事件のときに世界貿易センタービルでボランティア活動をしたあと、有毒化学物質への暴露により脳腫瘍と複雑な神経障害を発症しました。それ以降、衰弱性の群発性頭痛と、気圧の変化などのさまざまな環境要因に対する深刻な過敏症に苦しんでいます。彼は、この健康状態から、年の半分はニュー



アートコレクションが多数保管されている Jarretのホームオフィス

ヨークを離れ、ハワイで過ごさざるを得ません。そのときは、Jarretの学生時代の古い友人たちが仮の家族になります。

Danの医療費と病気への恐れが、DanとJarretの人生を変えてしまいました。困難な状況に立ち



向かった後、この家を中心に据えた解決策を見出しました。当初の計画どおりにビル全体を自分たち用にリノベーションするのではなく、家計を維持するため、4フロアのうち2フロアを収入源として改築することにしたのです。

Dan は最近、陶芸やドライフラワーアレンジメントなどの創作活動を始め、それが彼の癒しになっています。1階は、ほかの人なら見落としてしまうユニークな掘り出し物やプライスレスのアート作品を見つける Jarret の審美眼と、Dan の最近の

趣味を組み合わせ、Airbnb で人気のデザイン物件に変えました。雑誌『Architectural Digest』に掲載されるほど素晴らしい物件です。

2階は長期滞在用の賃貸物件。Dan と Jarret は、2階か、現在リノベーション中の地下階で暮らしています。最上階は Jarret が経営する国際的なインテリアデザイン事務所。そこで共有財産を管理しています。最初から、健康的な家にするのを優先しました。Jarret は季節性情動障害を抱えていて、倦怠感や

うつ症状を防ぐために日光が必要です。Dan は病気を乗り越えるために、環境をかなり改良しなければなりません。そこで、壁には揮発性有機化合物の少ない低 VOC の塗料、床にはビニル材を選びました。どちらも、ガスをまったく排出しない素材です。また、Dan が繊維によって呼吸障害を起こす可能性があるので、カーペットやラグは使いませんでした。照明は装飾性を追求するのではなく、一定の温度と色の照明を計算して配置し、太陽光を再現できるようにしました。



「一番は健康。家に対して私も Dan も妥協できない点です。健康に代わるものはほかにありません。健康を一度損なえば、取り戻すために全財産を費やすことになりますからね」



Jarret の改装中のベッドルームにあるアートなどのコレクション

Jarret は次のように語ります。「わが家のデザイン全体を通じ、健康面と経済面という、利害の相反する面を調和させる必要が私たちにはあるとわかりました。そうは言っても、一番は健康。家に対して私も Dan も妥協できない点です。健康に代わるものはほかにありません。健康を一度損なえば、取り戻すために全財産を費やすことになりますからね」 ■



リビングルームは、木製の床、ボックス、アジア系タペストリーが融合したユニークなスタイル

2030年とその先へ

どんな未来が待っているでしょう？イケアは、未来にはさまざまな可能性がある、そして、家での暮らしに対するニーズや夢に近づくチャンスは誰にでもあると考えます。実際、72%の人が未来を前向きに捉えられる家、また未来に向けて備えられる家を持つことが重要と答えています。この点から、次にどんなことが起こるかを想像し、夢見ることが、現在の家での暮らしをよりよくする方法の1つと言えるでしょう。

これから先のことを考えると、私たちが成長し続けるためのプラン、また私たちが直面する不確実な将来への備えとなるプランを立てたいという人間の欲求が見えてきます。

残念ながら未来を予言することはできませんが、未来のさまざまな可能性に備えることはできます。これまで何度もやってきたように、今後起こるかもしれないことを予測すれば、よりよい成果が得られる方向へ進むよう対応できるはずです。

未来についてわかっていることとは？
現在私たちが歩んでいる道のりを基に、私

たちの未来についていくつか確かな点を挙げるができます。厳しい現実、これからの道のりも険しいことを示唆しています。気候危機は、今後も規模が拡大し、激しさが増していき、暮らす場所や暮らし方を含め、暮らしのあらゆる側面に影響を与えていくはずで

す。パンデミックや、紛争、金融不安など、全世界的なショックの影響もなくなることはないでしょう。また、社会の分裂が深まる可能性があり、不平等や民族性にまつわる分断が続く結果として社会を結びつける構造がますます弱まると思われま

す。これに関連して、経済的格差もますます広がる可能性が高いと見えています。このような可能性はあるものの、未来は決まっていません。今後の不確実な点はどうなるかわかりません。極端に変動すること

私たちが抱える不確実性：

- **地域社会への帰属意識？それとも個人のプライバシー？**
- **自律的なテクノロジー？それとも人間によるコントロール？**
- **新たな体験？それとも恒久的な安定感？**
- **自然を制御？それとも自然と調和？**

ここでは、上記の不確実性を踏まえ、予想される未来の家での暮らしを3パターンご紹介します。その中に登場するストーリーは、不安定な世界において家に求められる役割を描いています。また、このレポートでご説明した、現在の家での暮らしで直面している3つの葛藤のいずれかも取り入れています。

時計を進め、2030年以降の家での暮らしをのぞいてみましょう！

未来への展望

起こりうる未来 01

この未来の世界の特徴は、移動。ライフスタイルは、選択や状況によって頻繁に変化しますが、手に届くかもしれない、もしくは、はるか遠くの別次元にあるかもしれない、よりよい暮らしを熱心に追及することを重要視します。どのような場合も、人々は最高の自分になるために家を活用します。居住空間の演出方法や活動内容は人によって大きく異なります。独立心は不可欠。同様に、絶え間ない変化に対応できるしなやかな強さも欠かせません。私たちはさまざまな家を持ち、それぞれが異なる目的を持つ場所になります。達成感を得る場所や楽しむ場所もあれば、圧倒されたときに心を休めるための場所もあります。幸い、パーソナライズされたテクノロジーのおかげで、すべての家にいつでもどこからでもアクセスできます。

この未来の家での暮らしでは、個人の進化、プライバシー、新たな体験の追及に重点を置いたテクノロジーが浸透しています。

質問：日常生活でしなやかな強さを育み、自分自身を育成する環境をもたらすのが、1つの家でなく、複数の家だとしたら？



AI生成画像

Jin のストーリー

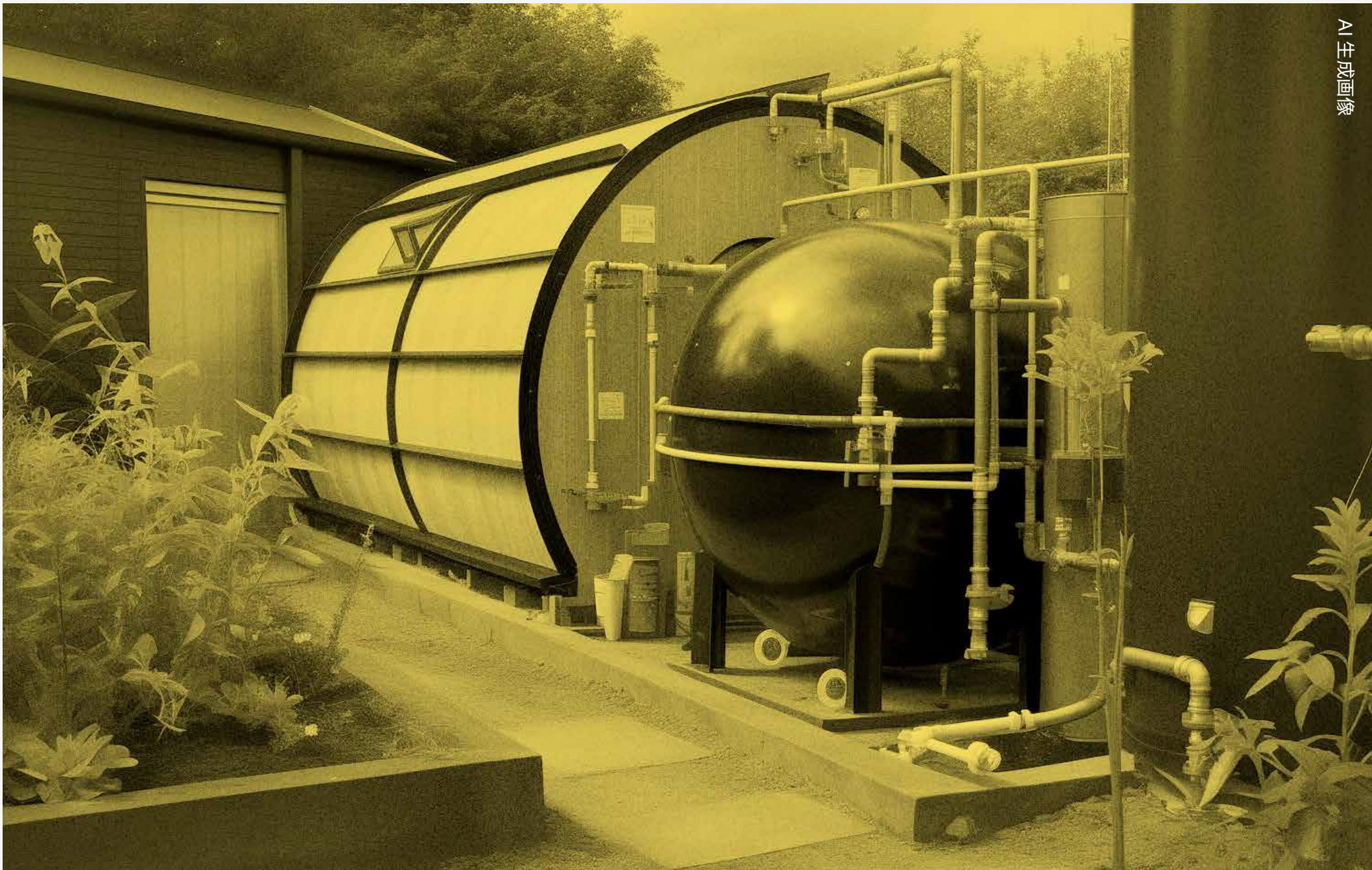
Jin は、今週、ソウル中心部に建つタワーマンションの一室で過ごしています。気候に関する報道で、低地からの一時的な避難を促されたためです。彼は、海沿いの自宅で卒業パーティーの準備をしたいので、週末には戻る予定です。パーティーには、実際に集まる近隣の新しい友人と、オンラインで参加するリモートの大学の同期生数千人を招待しています。ブレイクアウトルームでカラオケもする予定なので、照明や音響機器を料金が上がる前にレンタルする必要があります。

今年の夏、Jin は旅行する予定です。彼の生活上の管理要件はすべて彼専用のパーソナライズされた AI アドバイザーを通じて管理されているため、旅の手配はとても簡単です。交通機関の料金が変動して確保しづらくなっているため、信頼できるアドバイザーなしでは旅行できないと言っていいでしょう。国境が再び閉鎖された場合は、デジタルで旅行するつもりなので、機会を逃すことはありません。レンタルした新しいヘッドセットは没入感を高めます。ロンドンの異国情緒あふれる風景などの仮想環境にアクセスすると、旅行気分になります。

Jin は、オンラインでほかの人と数時間交流した後も、のんびりくつろぐスペースを確保できるので、一人暮らしを好んでいます。秋

にはエクスペリエンスデザインの会社に就職する予定で、その会社と提携している共同生活プログラムへの参加を検討しています。このプログラム用のスペース「ポッド」が世界中にあるため、仕事はどこからでもできます。夜に寝る場所さえ確保できれば、Jin は可能な限りいろいろな場所へ行ってみたいと思っています。■

Home on the go
目的地にも家



起こりうる未来 02

この未来の世界は、地球上の人々がさまざまなコミュニティに分かれ、それぞれにながらることなく暮らします。人々は、政治、子育てスタイル、音楽の好みなど、もっとも共感できるテーマのもとに結束する傾向があります。ほかのコミュニティとの交流は、ビジネス取引くらいです。社会の分裂がかなり進んでいるため、自給自足が求められ、幅広いスキルを共有できる人材を非常に高く評価しています。常に教育の場

が設けられ、コミュニティ内の安定が優先されます。

この未来の家での暮らしでは、地域社会への帰属意識と恒久的な安定感が重視されます。人々はテクノロジーを遠ざけ、グループ内のほかの人々からのサポートを頼りにします。この世界では、自然が日常生活に溶け込んでいますが、主役になることはありません。

質問：異種コミュニティを遠ざけることなく、アイデンティティの意識や連帯感を育む家にするには、どうしたらよいでしょうか？

Angela のストーリー

Angela は、米国マサチューセッツ州にある女性専用の集合住宅を購入したところ
です。このコミュニティは、完全な自給自足を実現しています。彼女は住人の中でも高齢ですが、最近、30 年間の結婚生活を経て離婚したことが、自身のアイデンティティや共感できる人々を探求するきっかけとなりました。

新しいコミュニティに積極的に参加するため、協同組合銀行からいくらか借金し、溶接の基礎コースを修了しました。このコミュニティは、危機的状況に陥ったとしても、コミュニティの規則を破ったり、コミュニティの外に助けを求めたりすることをよしとしません。また、中央部に「She Shed（彼女の隠れ家）」という作業場が設けられていて、ほぼすべてのものをコミュニティ内で修理できます。Angela は、居住区の反対側にある専門学校でトレーニングを受けたあと、この作業場でほかの人たちに溶接を教える予定です。

Angela は、最近、Patricia とお付き合いを
始めました。彼女も、この集団住宅で暮らす高齢女性の一人です。Patricia は、土曜日に応急処置の方法を学んでいます。また、集合住宅の施設全体に気候変動対策を施す取組みにも参加しています。Patricia と Angela の共通点は、2 人ともサステナブルなインテリアデザインが好きなこと。2 人とも、2000 年代初期のレトロな雰囲気の様をあしらったバイオソーラー式の壁紙を使っています。この壁紙は、藻類を使って太陽光から発電します。

数週間前、コミュニティの一部の女性が、She Shed のスペースを一部使って、コミュニティの生廃棄物すべてを処理する嫌気性消化装置を設置することを決めました。彼女たちは、オープンソースサイトで見つけた 3D 図面を使って自分たちだけで装置をつくり上げました。オーダーメイドもかなりやっています。これは、近隣のグループから彼らの IP へのアクセスと物々交換を求める問い合わせが複数あったためです。このコミュニティがとても成功していることが、集合住宅に住む女性たちにとって本当に誇りになっています。■

Resilient

Communities
しなやかな強さを持つコミュニティ

起こりうる
未来

03



AI生成画像

この未来の世界は、気候危機の現実にか
なり適応しています。二国間協議により、
環境に対する国際的な相互取組みが生み
出され、スマートホームシステムの大規模
な導入が進み、資源の効率的な使用がサ
ポートされています。人々は、消費行動の
転換を余儀なくされています。誰もが、暮
らし方、家、コミュニティ、自然環境の
影響と、その間にあるつながりを意識し
ています。この未来の家は外部の力に敏
感に反応し、テクノロジーと自然の両方
が家のデザインに取り入れられています。

この未来の家での暮らしでは、個人によ
るコントロールが重視されます。テクノロ
ジーを通じて自然ともっと調和する暮らし
を実現することで、新たな体験を自由に
模索できるようになるのです。

**質問：人間は、テクノロジーと自然の両
方とどのように関われば、再生をより重
視した暮らしを営むことができるのでし
ょうか？**

A nurtured home

育まれる家暮らしを育む

Jamie のストーリー

Jamie はノンバイナリーの小学校の教師。
スウェーデンのウプサラ北部にある小さ
な街で、2 人のパートナーと子どもと暮ら
しています。3 人の大人が2 歳と5 歳の
親なので、家での暮らしは混乱し、かた
づかないことがよくあります。キッチン
の表面や床全体が自動的に掃除されるので
便利です。献立づくりや食材の買い出し
はクラウドを通じて委託できます。それ
でも、人の手はまだ必要です。隣接する土
地の整備はウェルビーイングの面でメリッ
トがあるので、テクノロジーに任せず、
Jamie が自ら進んで行っています。

Jamie は、ほとんど毎日、Gaia からレポー
トをダウンロードしています。Gaia は、家
庭内のエネルギー消費やウェルビーイン
グ全般を監視する家庭内 AI です。向こう
半年間の正確な気候予測と健康予測に基
づいて、暮らしの状況の改善点を提案し
てくれます。Gaia は、数日前にハリケーン

Lex が南部に上陸したことから強風にな
ると予測し、風力タービンのスイッチを入
れるよう提案しています。また、仕事への
不安でいら立っている Jamie を落ち着か
せようと新しい音風景（サウンドスケープ）
も再生します。

翌週、1 年以上オンライン上でしか会って
いなかった Jamie の両親が「実際」にやっ
て来ます。 Jamie のリモート授業用の超
大型スクリーンは、楽しみにしている土曜
日の仮想ランチや小規模のオンラインで
の集まりを大いに盛り上げますが、実際
のハグに勝るものではありません。Jamie
は再建された質素な農家で、家族と一緒
に暮らしています。そこで、3D プリンター
を使い、キノコの合成物から家具をつくっ
て、納屋の1つを快適なゲストスペースに
つくり変えようと思っています。ある夕食
時、Jamie は子どもたちに祖父母がやっ
て来ることを伝えました。子どもたちはと
ても喜び、ミストバスに入ったあとも寝付
けずにいました。Jamie のパートナー、
Joakim が、彼の声でプログラミングした
ボットではなく生の声で、自身の子ども時
代の絵本コレクションから読み聞かせを
することにしました。子どもたちがようや
く寝静まり、大人たちは新しい音楽を流
しながら自家蒸留のウィスキーを楽しみま
した。人とのつながりも、一人で考え事
をする時間も大切です。人生という意味では、
かなりいい人生を送っています。■

「このような起こりうる未来で暮らす自分を想像すると、気候変動が家での暮らしに与える影響は、私たちが知っているとおりかなり大きくなることがわかります。しかし、テクノロジーによって私たちの暮らしはもっとサステナブルになるという、慎重かつ楽観的な意見もあります。私たちの世界は、直感的なホームモニタリングや代替エネルギーなどの新しいエネルギー供給方法や、分散製造のための新たな技術に転換する必要があります。ご紹介したシナリオでは、人間関係の役割も強調しています。協同体や、コミュニティ中心のライフスタイル、集団的自立への移行は、すべての人の全体的な生活の質を向上させる方法になるかもしれません。

未来のシナリオには、行動を起こすチャンスが多数含まれています。モビリティの進化に伴い「家」が相対するものとなった際、イケアがどのようなサポートをできるのか、私は興味があります。このような不確かな状況では、家の環境を素早く整え、社会的なつながりをつくることが不可欠になります。代替エネルギー資源や気候変動の緩和策の開発についても、興味があります。

人間関係の重要性については、家族の間で見られるような本物の親密さに勝るものはないと、私はいまだに信じています。子育ての役割を担うテクノロジーは必要ありませんが、子どもと過ごす時間を増やすためのテクノロジーは必要です」

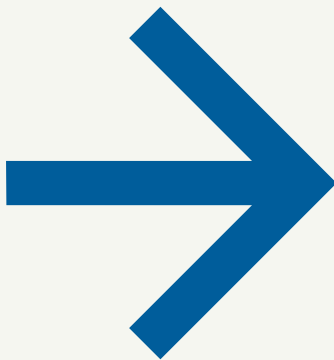
Mat Lincez
Partner, Foresight Director
Human Futures Studio

起こりうる未来の3つのシナリオに登場する人物は全員、家の外での実生活はそれぞれ異なっている、感情面から機能面まで家との関わり方は、現在を生きる私たちにも親近感の持てるものばかりです。登場人物の体験は、現在の家での暮らしとは異なりますが、願望や期待が家の8つのニーズに関わっている点は変わりありません。未来はどうか分かりませんが、今後の未来の可能性について夢を見ることは誰にでもできます。



AI生成画像

まとめ



イケアの「Life at Home Report 2023」は、家での暮らしをよりよくする要因を追求するイケアにとって、大きな節目になります。私たちは、40カ国以上で 25 万人を超える人々と交流し、充実した家での暮らしを実現する一因となる 8 つのニーズを特定しました。

多くの人が、このようなニーズの重要性と現実の間にあるギャップを体験しています。

今年の調査では、2023 年の家での暮らしに存在する 3 つの葛藤にも注目しました。それは、活動を増やす・減らすの選択、連帯感とプライバシーのバランス、身の丈に合った暮らしの中での豊かな暮らしへの挑戦です。これらの葛藤は、大勢の人が直面している日々のプレッシャーの 1 つです。また、家の進化する特性も示しています。

葛藤の要因がわかると、人々のニーズや夢にもっと取り組めるようになります。一歩先を行くこともできます。2030 年の未来についての調査を参考に、起こりうる未来のシナリオをつくり、何が起こるか探りました。

このレポートでイケアの調査ホームビジット(家への訪問) 定性・定量的調査が 10 周年を迎えました。これらの調査結果は、家での幸福な暮らしを実現するために人々に何が必要か、より深く理解するために役立っています。この活動を通じ、より快適な家での暮らしを多くの人々に提供するというイケアの目的を達成しています。

活動を増やす vs 減らす

- ➔ 現在はハイブリッドな働き方が可能なので、バランスを見つけることが大切
- ➔ かたづけは重要ですが、それがすべてではありません
- ➔ とくどき息抜きしましょう
- ➔ 感覚を育みましょう

プライバシー vs 連帯感

- ➔ コミュニティの中心にいる人々と一緒に過ごす時間をつくりましょう
- ➔ 安全は、実際の錠と同じく対人関係と結び付いています
- ➔ 自分だけのスペースをつくりましょう
- ➔ プライバシーがあると、解放された気分になります

豊かな暮らし vs 身の丈に合った暮らし

- ➔ サステナブルな暮らしは、家に対する肯定感を生み出します
- ➔ サステナブルな暮らしは、健康とウェルビーイングを向上させます
- ➔ サステナブルな暮らしが高額とは限りません
- ➔ 基本に立ち返ると、ギャップを埋めることができます

イケアのこの 10 年間にわたる旅路は、調査を行ってきたことだけでなく、世界的・文化的変化への適応の 10 年でもありました。テクノロジーの進歩、ウェルビーイング、サステナビリティ、進化する多機能ホーム。どれも大きな役割を担っています。

包括的な調査から、家での幸せを追求する基盤となる 8 つのニーズがあることを突き止めました。8 つのニーズは 2023 年の調査の枠組みになりました。

8 つのニーズは、家での暮らしに彩りや活気をもたらす基礎要素でもあります。

- ➔ **コントロール感、快適さ、セキュリティ(安全安心)** は、毎日の必須要素
- ➔ **セルフケア・育成と帰属意識**は、つながりを実現
- ➔ **楽しさと達成感**は、大切な瞬間を提供
- ➔ **将来への夢や願望**は、希望を与える

調査方法

「Life at Home Report」の10 年間

イケアの「Life at Home Report」は、世界中の家での暮らしに深く切り込み、よりよくするためにイケアには何ができるのかを知る機会を与えてくれます。この10 年間で、この分野における最大かつもっとも代表的な調査プロジェクトに成長しました。さまざまなアプローチやパートナーが関わり、世界中の人々のニーズや夢を探求しています。

ホームビジット（家への訪問）は、「Life at Home Report」を含め、イケアの活動全体の中心です。実際に暮らしている場で人々と会うことで、家で直面している課題をより深く、より親身になって理解することができます。調査方法には、ホームビジットのほか、さまざまな国での代表的な調査も含まれます。世界を代表する調査会社と連携しているため、その地域を代表するしっかりしたデータが収集されます。

「Life at Home Report」は、家の実用面を探るために2014 年に始まりました。その後、年数を重

ね、調査範囲が暮らしの感情的・心理的な側面まで広がっています。「Life at Home Report」のもっとも際立つ特徴の1 つが、人々が家で何をしているのかだけでなく、家に対してどのような感情を抱いているのかまで追求している点です。

この機能面と感情・心理面を組み合わせたインサイトが、家での暮らしをよりよくするための心理的な8 つニーズからなる枠組みの開発に役立ちました。今年の調査は、この8 つのニーズをベースに行っています。

「Life at Home Report 2023」の調査方法

38 カ国で国民を代表する18 歳以上の37,428 人が調査対象となりました。38 カ国中、36 カ国では各1,000 人、残り2 カ国では各500 人を対象に調査を行いました。定量的調査は、YouGov がオンラインのCAWI (computer-assisted web interviewing: コンピューター支援 Web インタビュー) を使用して実施しました。データを収集したのは、2023 年5 ～ 6 月の期間です。

各国のデータには、その国の性別、年齢、地理学の特徴を反映するように加重されるため、結果はターゲットグループの人口を代表したものになります。世界的な結果では、各国の重みが同じになります。チリとニュージーランドについては、インタビュー回数が少なくても結果が他の国と同等になるようにさらに加重しました。

ストーリーを収集するために、イケアのチームが8 世帯に訪問しました。内訳は、スウェーデンのストックホルムで2 世帯、インドのニューデリーで2 世帯、米国のニューヨークで2 世帯、日本の東京と松本で1 世帯ずつです。2023 年のレポートでは、調査とホームビジットで収集したデータを使用しました。2014 年から2022 年の「Life at Home Report」のデータも使用しています。未来に関するセクションは、Human Futures Studio と実施した、家の新たな変化に焦点を当てた社内の未来についての調査に基づいています。

10 年間の調査方法の概要

2014 年から2023 年の間に、累計250,000 人以上を対象に調査を実施しました。ほとんどの年に、定量調査に加えて定性的な綿密なインタビューも実施しました。定性的な調査方法には、自宅でのインタビュー、オンラインコミュニティ、モバイルエスノグラフィー、オンラインでの詳細なインタビューなどがあります。

定性的なインサイトはすべてのレポートで重要だったため、2020 年のパンデミック中は、調査を続行できるようにオンラインでホームビジットを実施しました。

2014 年から現在まで、「Life at Home Report」のさまざまな段階でご協力いただいたUnited Minds、C Space、IPSOS、CrowdDNA、Mindspark、YouGov、Human Futures Studio、Given Agency に感謝申し上げます。



Tack!

ありがとうございました

家での暮らしについて詳しくは、lifeathome.ikea.com をご覧ください。

