

MAKE

YOURSELF

自分らしいわが家をつくろう

The IKEA Life at Home Report 2022

家での暮らしに関するレポート

AT HOME



Life at Home Report について

毎年イケアは世界中の人々に話を聞き、今の家での暮らしには何が重要で、それをさらに改善するためにイケアがどのようにお手伝いできるかを把握するために取り組んでいます。2022 年のレポートでは、ドイツ、インド、日本、イギリス、アメリカの家に訪問しました。さらに、どのように家を自分にとって快適な場所にできるかを見つけるために、世界 37 カ国で 37,000 人以上の人々に調査を行いました。



Tomohiro (日本)



Marqus (アメリカ)



Karin (ドイツ)



Mehek (インド)



Abi (イギリス)

レポートのサマリー

家は、自分らしくいられる場所です。

先行きが不透明な時代の中で、私たちは引き続き、心地よくて安全な場所として家を頼っています。

約10人に4人

は、経済や家計、気候変動が世界の共通の懸念事項であるなか、昨年と比べて家に対してよりポジティブな感情を持っています。

家に自分の個性を反映できていると、私たちは家に対してよりよい感情を持つ傾向があります。

家に自分らしさを反映されるかどうかは、自分が所有するモノ、今あるスペースの使い方、誰と一緒に住んでいるかに左右されます。さらに、それらすべてが家の中のストレスを引き起こす最大の原因でもあります。

現在、わずか

約10人に6人

しか、家は自分らしさを反映していると感じられていません。それは十分な人数ではないと私たちは思っています。

自分の家で居心地が悪いと感じる人がいてはなりません。私たちみんなが自分の家の玄関ドアを入った瞬間から自分らしくいられるように、ストレスを和らげ、家でのさまざまな暮らし方を楽しむ方法を共有しましょう。

FEEL

LIKE

OURSELVES

はじめに	05
01 章：わが家と感じられる家に必要なものは？	10
02 章：自分らしさが反映された家をつくる	18
03 章：大好きなモノの力	25
04 章：スペースに目的を与える	34
まとめ	42

皆さんの家の中を見渡すと、 何が見えますか？

12 歳までやってたサッカーで勝ち取った 20 年前のトロフィー？おばあちゃんの手編みの人形がついたトイレトーパーカバー？海賊ごっこで散らかったままの部屋？

あなたが大好きな（好きだからこそ文句を言いたくなる）スペースについてはどうですか？たとえばソファの上のお気に入りのくつろぐ場所、または見てられないほど床にものが散らかった予備の部屋。

「家は、その人の個性の延長線上にあるものです。家に飾ってあるものや、どんなソファやテレビを選んでいるかなどを通して、その人のライフスタイルを見ることができます。家は自分が何者かを映し出すようにつくるものです」

Tom、イギリス

家の中に自分らしさが 見えますか？

目に入るものはすべて重要です。私たちの最新の調査では、自分が住むスペースに自分のアイデンティティを反映しているとき、家での暮らしに対してよりポジティブな感情を持つ傾向があることがわかっています。

でも、私たち全員がそう感じているわけではありません。

わずか約

10人に6人

しか、家はありのままの自分を反映していると答えていません。さらに、この数は若い世代では全体の半分に減ります。

そして、これはこれまで以上に注目すべき問題です。多くの人々にとって、家は心地よくて安心できる場所であり続けています。安全に引きこまれる場所であり、人生における難題に立ち向かうための活力を充電できる場所でもあります。経済や気候変動など、人々の最大の関心事が毎日の暮らしや家での体験に影響を及ぼしていることを考えると、これは特に重要です。



Tomohiro (日本)

約10人に4人

が、昨年と比べて家に対してよりポジティブな感情を持ち、**10 人に 1 人**強はよりネガティブな感情を持っています。つまり、家を私たちみんなが必要とし、持つべき安らぎの場所にするためにやるべきことは明らかにまだあります。

世界中で懸念されている問題のトップ3：

#1：国内経済 **(66%)**

#2：家計 **(61%)**

#3：気候変動の影響 **(56%)**



Abiの姉妹、Hannah（イギリス）

よいニュースは、家に対するポジティブな感情を高める方法は
確実にあり、それは私たち自身から始まります。

家が自分のアイデンティティを反映してい
るとき、私たちは

×1.5

家に対してポジティブな感情を感じられる
傾向があります。

自分らしさを反映した家なら、家に対して
より深い愛情を持てるようになります。私
たちをとりまく世界が混沌としていたとして
も、よりハッピーな気分でいられます。

「自分の趣味や興味のあることにま
つわるアイテムを家に置くのが大好
きです。自分を映し出しているので、
初めてこのアパートを訪れる人たち
に見て欲しいです」

Abi、イギリス

44%

家に自分らしさが反映され
ていると感じる人のなかで、
以下の内容に同意する人の
割合

27%

家は自分を反映していない
と感じる人のなかで、以下
の内容に同意する人の割合

「家に対して昨年よりもポジティブな感情を
持っている」

家に自分らしさが反映されているとき、家がメンタル・ウェルビーイング（精神的に満たされた状態）の源だと考える傾向がほぼ2倍になります。

所有しているモノ、使えるスペース、人間関係は、家があるのままでの自分を反映していると感じるための重要な要素です。

「わずか数カ月しか経っていませんが、
たくさんものを集めてつくり上げた
大好きな部屋です。自分の城です」

Ishida、日本

しかし、家はストレスの最大の原因のひとつにもなり得ます。

5人に4人

もの人が、家でいつもストレスを感じています。よくある原因は、散らかっていること、やるべき家事が多いこと、ものがあふれていることです。

52%

家に自分らしさが反映されていると感じる人のなかで、以下の内容に同意する人の割合

30%

家は自分を反映していないと感じる人のなかで、以下の内容に同意する人の割合

「わが家はメンタル・ウェルビーイングの源です」



Marqus (アメリカ)

「すっきりしたスペースが大好きです。
まわりが散らかっていると効率よく動けません」

Marqus、アメリカ

家でどう感じたいかという理想と、実際の暮らしでどう感じるかという現実の間につねに隔りがあるのは不思議ではありません。

たとえば、

89%

の人が、家で楽しいと感じることが大切だと答えていますが、楽しいと感じることがもっとも多い場所が家だと答えたのは、わずか56%です。

生活費の上昇に伴い、多くの人々は家の外で楽しむ趣味や興味のあることに使う出費を減らしたいと考えています。そのため、今後1年間は自宅やアパート、部屋ですらに多くの時間を過ごす可能性があります。



Abi と、姉妹の Hannah (イギリス)

家計をやりくりすることは、大きな人生の決断や、誰と一緒に暮らすかということにも影響を与えています。

およそ

10人に1人

が、結婚や出産などの家族の計画が、生活費の上昇によってネガティブな影響を受ける可能性があると答えています。

こうした状況において、私たちは本当の自分でいられる家をつくることが大切です。自分にとっても、一緒に暮らす人たちにとっても望ましい家。

家を改善するにあたり、私たちがリアリティを感じられる家で実際に暮らす人からの信頼できるインスピレーションを切望するのはそのためです。

48%

の人が、メディアは、リアリティの感じられる家での暮らしを頻繁に取り上げていると思わないと答えています。

71%

のリトアニアの人が、メディアが頻繁に取り上げているとは思っていません。

18%

のスロバキアの人が、メディアが頻繁に取り上げているとは思っていません。

FEEL
FEEL
FEEL

LIKE

OURSELVES



Marqus (アメリカ)

自分の家で居心地が悪いと
感じる人がいてはなりません。

私たちみんなが、自宅の玄関ドアを入ったら
ありのままの自分でいられるように、このレ
ポートでは実際の家でのさまざまな暮らし方
を調査しています。

01 章：

わが家と 感じられる家に 必要なものは？

FEEL
FEEL
FEEL
AT
HOME



Karin (ドイツ)

楽しいわが家



Marqus と妻の Eva、愛犬の Carrie (アメリカ)

世界で何が起ころうとも、家はリラックスしたりエネルギーを充電したりするための大切なスペースのままです。

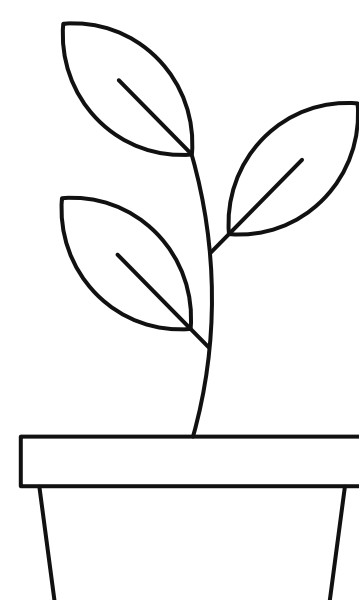
より多くの時間を家で過ごしたくてたまらない人もいます。

およそ

4人に1人

は、家で過ごしたいがために予定があるふりをしたことがあります。この数は、若い世代では約**3人に1人**、フィリピンに住む人たちのあいだでは約**5人に2人**にのぼります。

家は多くの人にとって、素晴らしい自分（時にはちょっとおかしな自分）でいられる、自由な場所です。



10人に1人

以上が、過去 12 カ月の間に植物に話しかけたことがあります、この数はインドでは**4人に1人**にのぼります。

昨年に比べて家に対してよりポジティブに感じている人もいますが、私たちはこのことを現実的に捉えており、つねに完ぺきではないことを知っています。ひと眠りしようとしているときや、肩に腕をまわして欲しいときは特にそうです。

「家は私にとって安全な場所です。すべての問題から私を守ってくれる樹木のようにです」

Mehek、インド

およそ

4人に1人

は、過去 1 年の間に家の自分のベッド以外の場所で寝たことがあるといいます。

5人に1人は家で孤独を感じています。この数は、ひとり親のあいだでは**4人に1人**に増えます。

家に対する7つの 心理的ニーズを理解する

何年もの間、イケアでは「わが家
という感覚」をつくり出すものは
何かを追求してきました。

世界中、どこでどのように暮らしを営むかに関
わらず、それは結局同じ要因に集約されます。
ゆったりした安心感と心地よさ、十分な帰属意
識と所有感、そして適切なプライバシーです。

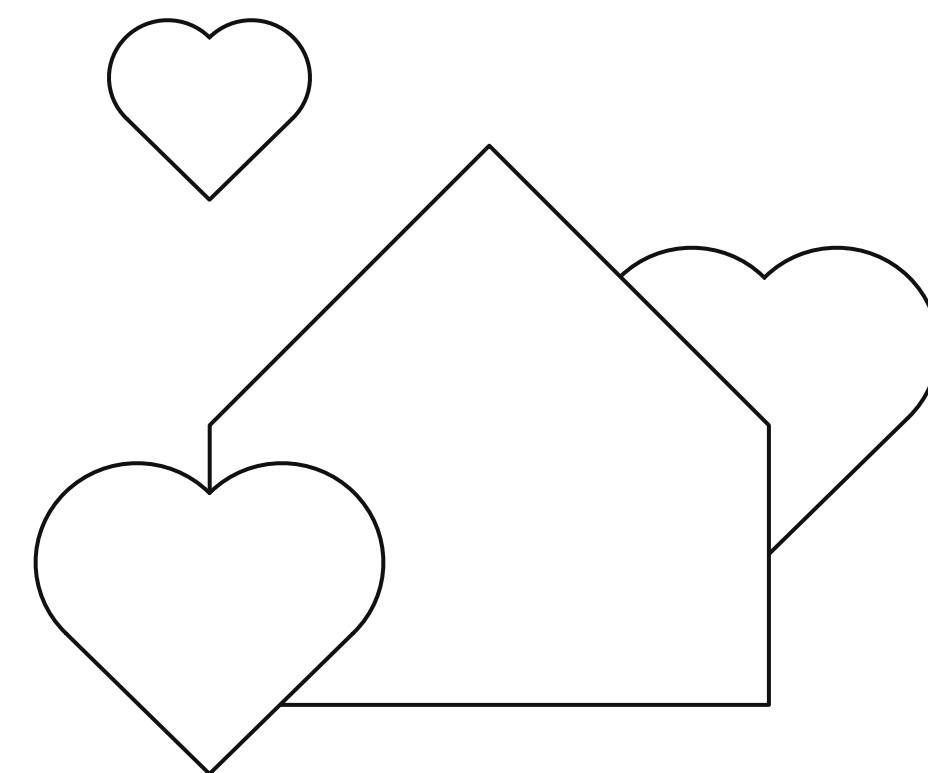
しかしニーズは変化し、イケアの最新の調査に
おいて、さらに付け加えるべき2つの要素を見
つけました。

パンデミックが私たちの暮らしを根幹から揺る
がしたとき、私たちは家にさらに機能性を求め
ました。その結果、楽しさと達成感が家に求
められる新しい「心理的ニーズ」となりました。

家で楽しいアクティビティをしたり、誰かと過
ごしたり、自分の情熱を追求したりするための
快適な精神的・物理的スペースがあると、家
が楽しい場所だと感じられます。

**「家にいることを楽しむ必要があります。
私はやることすべてに楽しみを見出して
います。私はいつも家を食事や睡眠、遊
びのためのとても機能的な場所と捉えて
いますが、それらすべてを楽しんでやる
場所にしたいと思っています」**

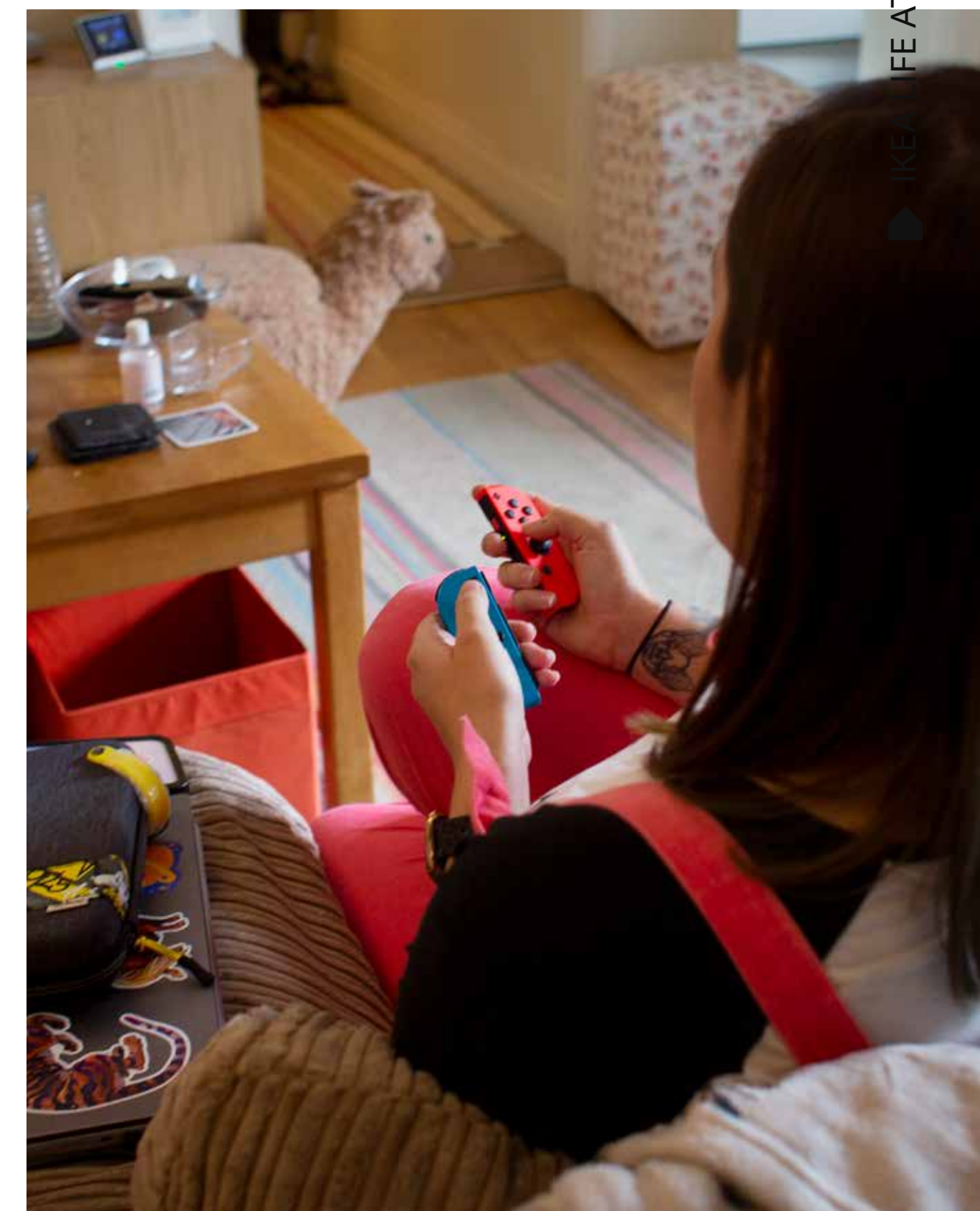
Anish、イギリス



伝説に残るディナーパーティーの開催から、
過酷なジグソーパズルの完成まで何でも、仕
事か勉強か、趣味かに関わらず、生産性と効
率性を高めることで達成感が得られます。

**「自分のアパートに住み始めて、ついに
独立と自由を手に入れました。自分の面
倒を自分でみて、自分で決断しながら、
社会に参加できます」**

Jeldos、ドイツ



Abi (イギリス)

家は合格点に達しないこともある

未来に目を向けて、理想の家について考えているときも、達成感や楽しさといったニーズにうまく対応する場所をよく思い浮かべます。

靴を脱ぎ、ストレスを解消し、喜びと満足感をもたらしてくれるものに集中できる場所。

54%

の人が、理想的な家でもっとも重要な点は、くつろいだりリラックスしたりできることだと考えています。これは、日本の人々にはもっとも大切なことで（**66%**）、インドの人々にとってはあまり大切ではないようです（**22%**）。

しかしながら、たっぷりの愛情を家に注いでも、必ずしも家が合格点に達するとは限りません。

どこでどのように暮らしていても、家に期待する理想と、実際に家と与えてくれる現実の間に

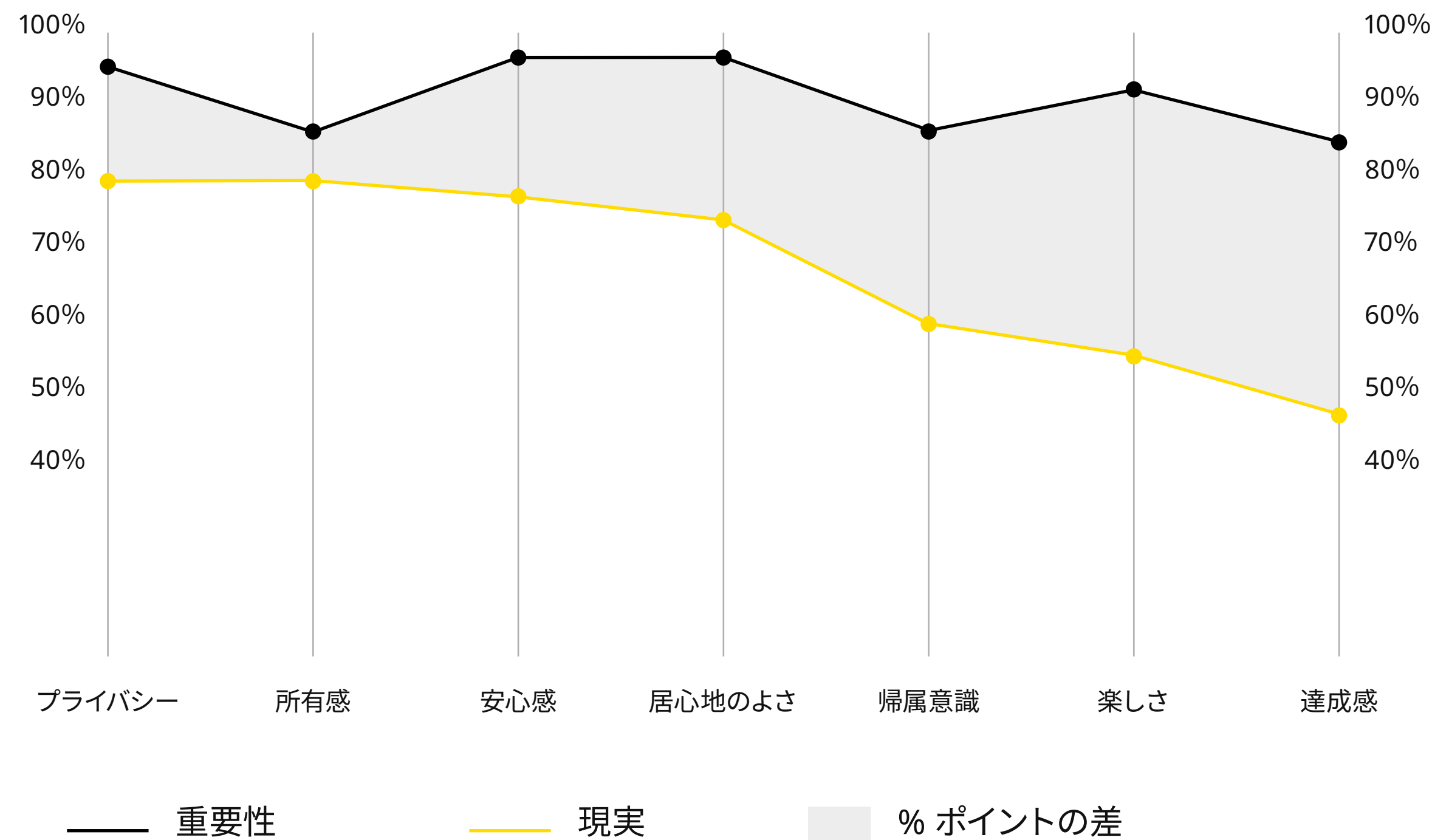
はつねに隔たりがあり、楽しさと達成感という極めて重要な新しいニーズに関しては特にそうです。

この差は、世界のどこに住んでいるかによってばらつきがあります。

楽しさに関しては、日本の人々の**72%**が、楽しさをもっとも与えてくれる場所は家だと答えています。スペインは対照的で、そう思っているのはわずか**43%**です。

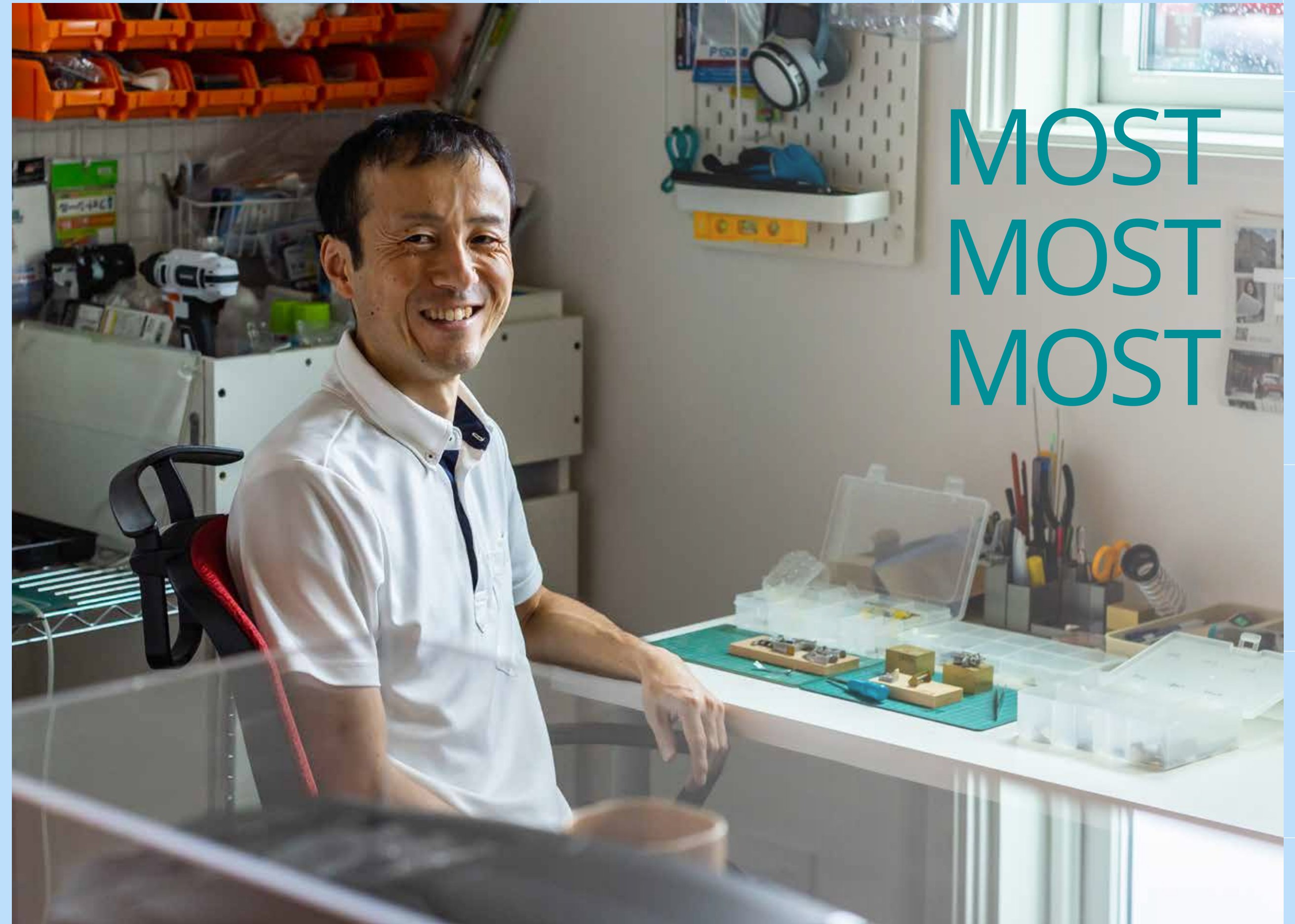
59%

のタイの人々は、達成感をもっとも感じる場所が家だと答えています。調査した国の中で一番高い割合です。これに比べ、韓国ではわずか**29%**で、もっとも同意する割合が少ない傾向にあります。



日本の人々の72%が、
楽しさをもっとも与えてくれる
場所は、家だと答えています。

これに対して、スペインの人々で
そう思っているのはわずか **43%**



Tomohiro (日本)

THE

MOST
MOST
MOST

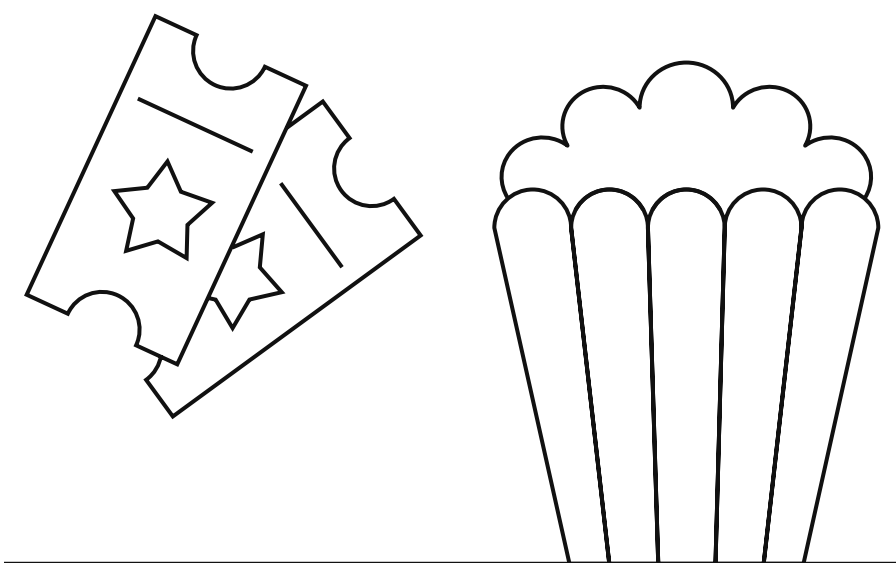
ENJOYMENT

家にこもることが ますます重要になる

世界中で支出が切り詰められるなか、出費を抑えるために家でより多くの時間を過ごすことになると考えられます。

つまり、楽しさや達成感の隔たりが根強くあるなら、この先何カ月も何年も間、影響を及ぼすことになるかもしれません。

家の外で楽しむ趣味は、多くの人にとって大きな打撃を受けるでしょう。仕事の安定よりも影響があると思われます。

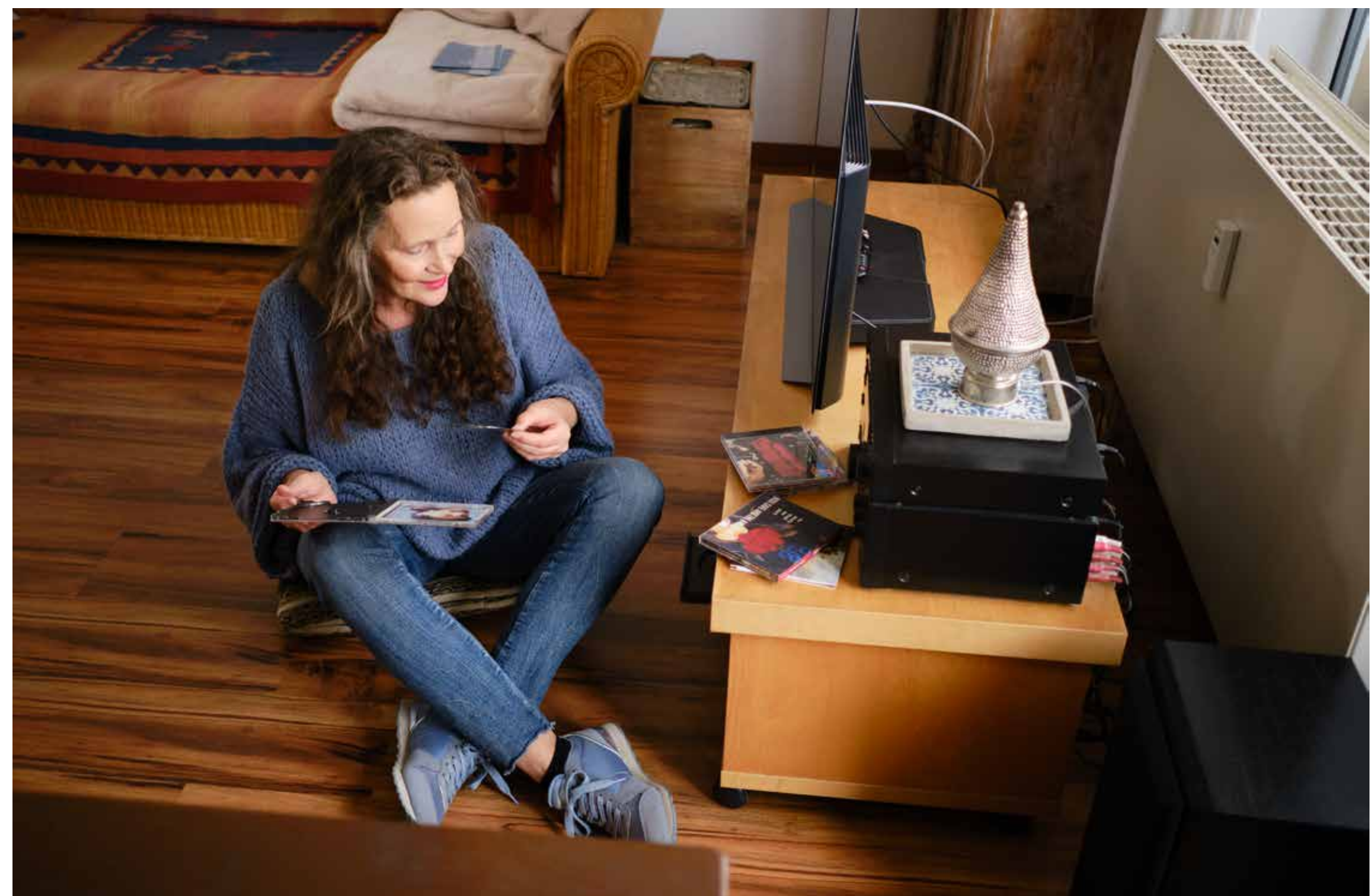


43%

の人が、生活費が大幅に増えた場合、家の外で楽しむ趣味や興味のあることにネガティブな影響が及ぶと予測しています。

21%

の人が、仕事の安定にネガティブな影響が及ぶと予測しています。



Karin (ドイツ)

新型コロナウイルスのパンデミックによって室内に閉じこもっていた長い期間を経て、多く人々は部屋や家、アパートの外で楽しむ趣味や興味のあることによろやく戻れたところです。しかし、多くの人が出費を切り詰めているため、再び家にこもることが避けられないように見えます。そして、機能的および心理的ニーズすべてを満たしていないスペースの影響を心から感じ始めるかもしれません。

だから、クロスステッチ刺繍でも、フィットネスでも、将来的には家でそうした趣味を楽しんだり、達成したりするためのお手ごろな方法が必要になります。

家でのさまざまな体験

もちろん、家で本当にやりたいことが必ずしもできるわけではありません。

どうしようもない場合もあります。つまり、一緒に暮らしている人たちや住んでいる場所によって、家が心理的ニーズを満たすかどうかが大きく左右されるのは驚くことではありません。

同居人や家族と住んでいる人々は、家での楽しさ、達成感、そしておそらく意外なことに帰属意識がもっとも欠如しています。

学生寮やシェアハウス、下宿、実家に住んでいる人たちは、家で達成感を得るのに苦労しています。家で勉強や仕事をしようと試みている人にとっては悪いニュースです。

持ち家かどうか、心理的ニーズがどの程度満たされるかに影響を与えます。

10人に9人

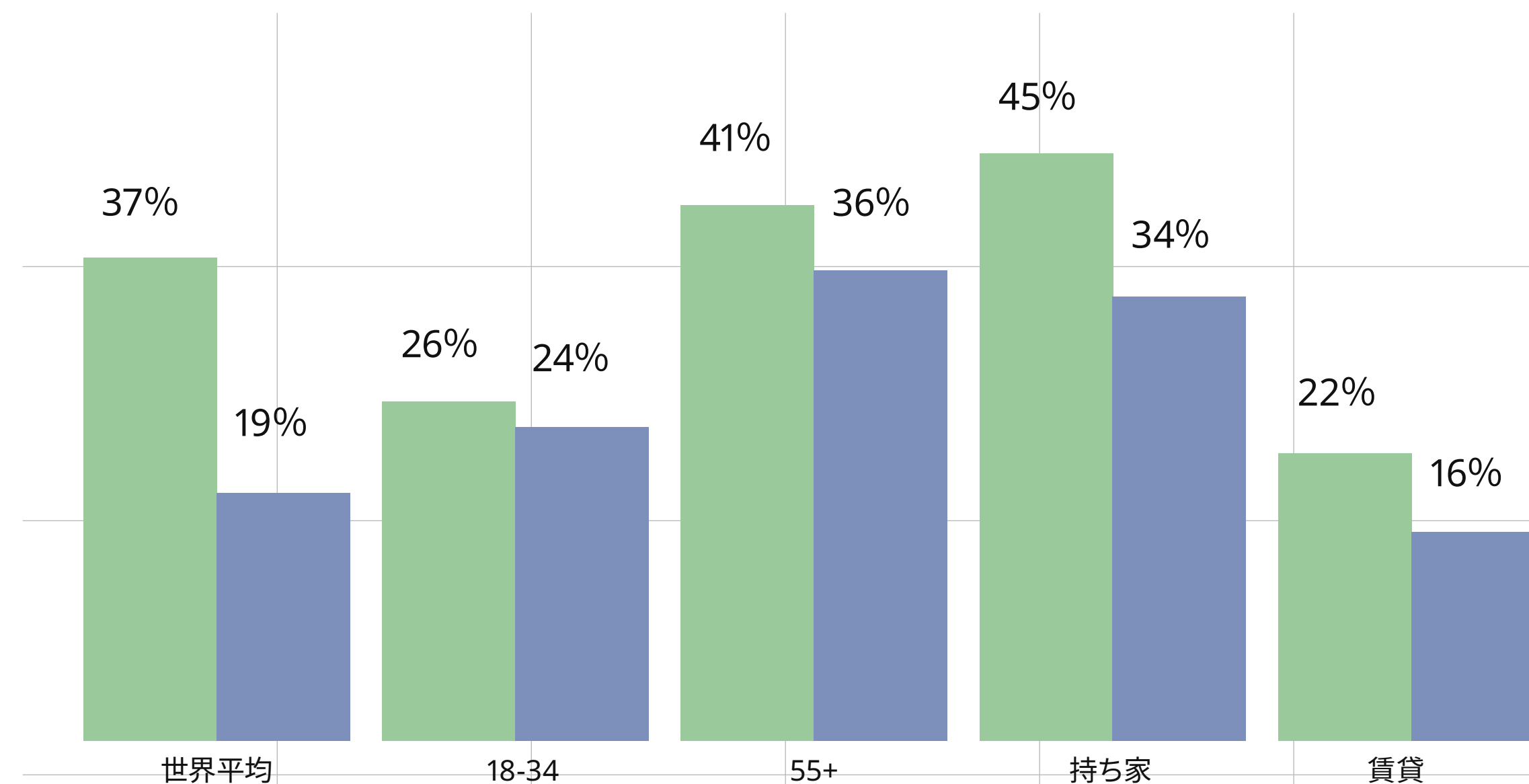
が、家で楽しいと感じることが大切だと答えています。実際に楽しいと感じている人はわずか**10人に5人**です。持ち家の場合、この数は**10人に8人**にのびります。

こうしたニーズの理想と現実の隔たりに悲観的な人たちにとっては、未来はより明るいとは再確認できることが大切です。

年齢が上がると、家をよりコントロールできるようになります。理由の多くは、持ち家になったり、人間関係が変化したりすることです。実際のところ、年齢の低い人に比べて高い人たちは家の整理整頓や見た目をコントロールできていると答える傾向にあります。それらすべての要因によって、理想と現実の差が埋まり、家での快適さを感じさせてくれます。

一番低い年齢層と一番高い年齢層はどちらも同じ割合で楽しさが重要だと考えています**(88%)**が、より高い年齢層でこのニーズ（家での楽しさ）がもっとも満たされています。

持ち家がある人と賃貸の人の間にも似たような差があります。家を所有している人は賃貸に比べて、一番の楽しさを家で体験している傾向があります。



「家で楽しむことは大切です」

「家はもっとも楽しいと感じる場所です」



Marqus (アメリカ)

AFFECTION

FOR OUR

HOMES
HOMES
HOMES

家の中も外も、完ぺきなものは
ないということを私たちは
知っています。

しかし、家に対しての愛情の花はみんな持っ
ており、そこに自分らしさを取り入れれば、
それがさらに華やかに咲き誇ります。

02 章:

自分らしさが
反映された
家をつくる

HOME

REFLECTS
REFLECTS
REFLECTS

US



Tomohiro (日本)

家で自分らしさを表現することは自分のためになる



Karin (ドイツ)

ベストな状態の家はミラーのように自分のアイデンティティを映し出します。

つまりそれは、実際に家の中を見回すと、ありのままの自分らしさが跳ね返ってくることです。過去の冒険の写真や先祖をまつる場所など、自分にとって意味のあるものが居住スペースのあらゆる所にあります。

58%

の人が、家は自分が何者なのかを反映していると答えています。

家が自分のアイデンティティを反映していると感じている人は

×1.5

ポジティブな感情を家に対して持っている傾向があります。

「友人たちに『ここはまさにChrisのアパート』と言われます」

Chris、イギリス



Karin (ドイツ)

「ここを訪れた人は、Karin が住んでいるとすぐにわかります。早くに亡くなったフランク・ザッパ(Frank Zappa、シンガーソングライター)の写真がいたる所にあるからです。私は17、18歳の頃からずっと彼の音楽を聴いています」

Karin、ドイツ

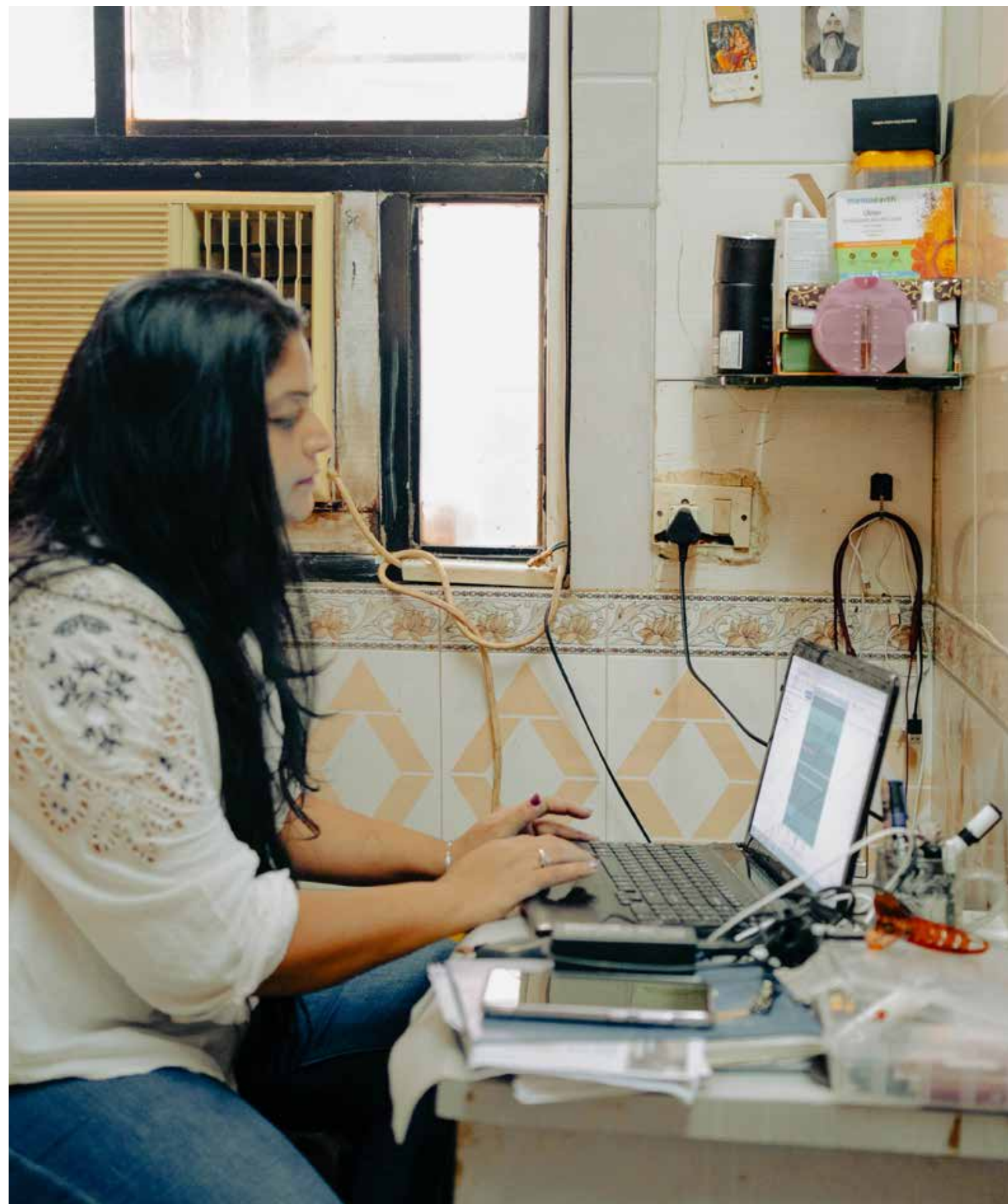
家が自分を反映していることは、自分のためにもなります。

家に自分らしさが反映されていると感じている人のあいだでは、家がポジティブなメンタル・ウェルビーイングの源でもあると考える傾向が約**2倍**です。

家に自分らしさが反映されていると感じている人の**52%**は、家が自分のメンタル・ウェルビーイングを支えていると思っています。この数は、家に自分らしさが反映されていると感じていない人では**30%**に減ります。

自分らしさの反映度合いのばらつき

どのくらい家が自分らしさを反映するかは、世代や性別、どこに住むかにより異なります。



Mehek (インド)

わずか約

10人に6人

しか、家はありのままの自分を反映していると答えていません。

年齢が高くなるほど、家の中に自分らしさをより表現できています：

若い世代のわずか

半分

しか、家はありのままの自分を反映していると感じられていませんが、55歳以上ではその割合が約3分の2にのぼります。

女性は男性よりも、より反映されていると感じています：

62%

の女性が、家に自分らしさが反映されていると感じていますが、男性では54%です。

持ち家の場合、賃貸よりもその傾向が高まります：

62%

の持ち家の人々が、家は自分のアイデンティティを反映していると答えていますが、賃貸の人では42%に減ります。

住む国によっても感じ方が異なります：

69%

のマレーシアとフィリピンの人々が、家にはありのままの自分が反映されていると感じていますが、イギリスでは51%、日本では37%、スロバキアでは23%です。

収入レベルも大きく影響します：

63%

の高収入の人々が、家に自分らしさが反映されていると感じているのに対し、低収入の人々ではわずか56%です。



Abiと、姉妹のHannah (イギリス)

メディアが家での暮らしを適切に反映しているとは限らない

生活や収入の状況に関係なく、ありのままのすばらしい自分を表現する家をどのようにつくる？

等身大の家での暮らしがメディアで取り上げられていない場合は特に、インスピレーションを見つけるのは難しいかもしれません。

メディアは、社会が「理想的」だと考える家を取り上げることが多く、あまり多くの人の共感が得られていません。

48%

の人が、等身大の家での暮らしがメディアで頻繁に取り上げられていないと答えています。



「まったく取り上げられていないと感じます。40代独身のLGBTの男性の1人として、そんな人をとらえた広告は見たいことはありません。私は独身生活を楽しんでいますが、誰かの家のインスピレーションになるような暮らしではないですしね」

Chris、イギリス

Sietske Gerla に聞いてみよう

家で自分のアイデンティティを表現するために、インテリアデザインで工夫する方法は？

イケアのインテリアデザインマネジャーの Sietske Gerla が、お気に入りのオブジェにみられる共通点からあなたらしいスタイルを見つける方法をアドバイスします。

「私はインテリアデザインを、自分の大好きなものや幸せな気分になれるもののためのスペースをつくる方法として考えています。家にあなたのアイデンティティが反映されていると思うのは、つまりあなたにとっての大切なことを行えていると感じているからです。

自分のインテリアデザインスタイルを知るのに苦労しているなら、まず自分が大切にしているものをいくつか集め、それらの共通点を見つけましょう。それは配色だったり、自然な素材といったものかもしれません。次に自分に問いかけてみましょう。それらは自分がずっと心引かれていたもの？それとも、トレンドだから選んだもの？自分のインテリアデザイ



ンスタイルについては、今の流行を意識するよりも、長期的に考えることをおすすめします。そうすれば、自分の個性をよりよく反映できるうえに、コストも抑えられます。

さらに、簡単かつお手ごろな方法で、季節やイベント事に合わせて雰囲気を変え、簡単に変わるコツもいくつかあります。たとえば、新しいテーブルクロスに代わってメートル売りの布地を購入すれば、いろんな楽しい方法で布地を再利用できます。子どもたちがテントを使って遊べるかもしれません！」

スポットライト

自分自身と暮らす

ひとり暮らしは孤独やパートナー不在に結びつけられることが多く、ずっとネガティブに捉えられてきました。

でも、調査対象者の**13%**が、昨年ひとり暮らしを決めたと答えています。多くの人々にとって、自分だけのニーズに集中できる自由で解放的な体験になるかもしれません。

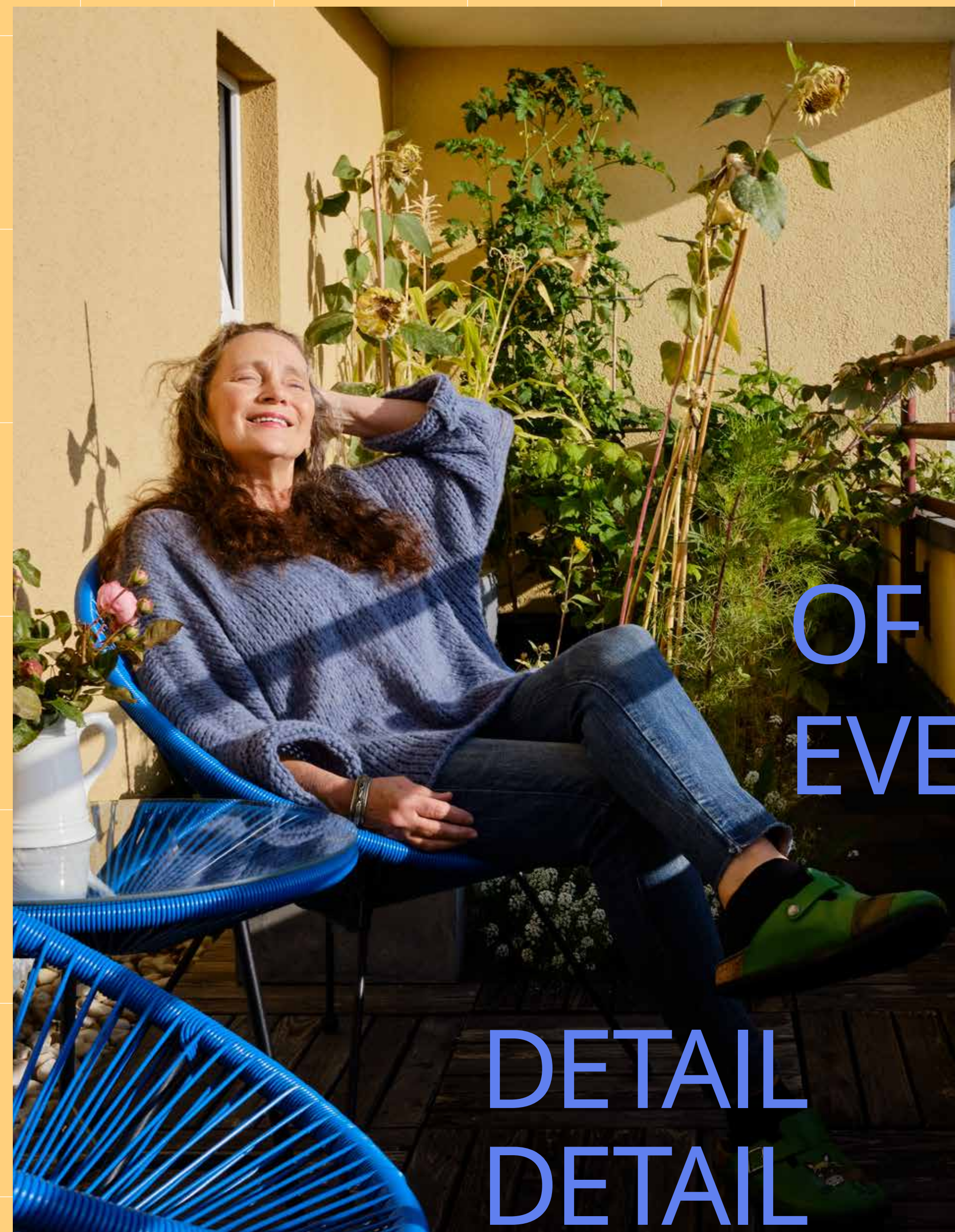
これはまさにドイツに住む Karin (64) から聞いた話です。以前は家族と住んでいて、今はひとり暮らしをしている Karin は、自分自身に集中するためのスペースに新たな価値を見つけました：

「これまで、わが家はとても機能的で、自分自身のケアにはあまり関心がなく、家のありかたに関しても真剣に考えてきませんでした。デコレーションや植物、大切なアイテムなどは何もありませんでした。それがすべて変化しました。家で落ち着いて過ごす時間が増え、同居人に合わせる必要もなくなりました。今では私はすっかり変わり、家の中の情緒的な価値に重点を置いて、細部まで大事にしています」

Karin、ドイツ



TAKE CARE



Karin (ドイツ)

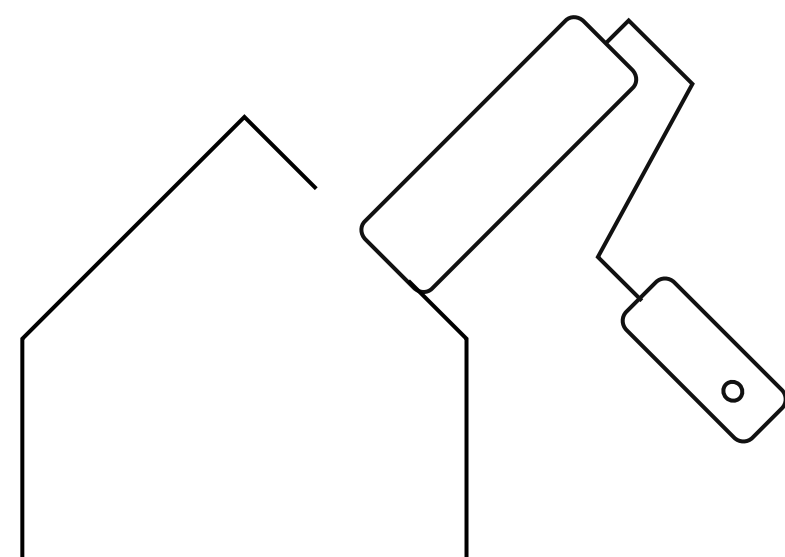
OF
EVERY
DETAIL
DETAIL
DETAIL

リアリティのある家で暮らしている実際の人々からヒントを見つける

家の中を変える際、何ができるかをまず知る必要があり、私たちは信頼できる人々からのインスピレーションを探します。

家のためのインスピレーションを得るための情報源となるもののリストを見たとき（ソーシャルメディアやテレビ番組を含む）、**4人に1人以上**が、それらのどれも想像力を刺激しないと答えました。これによって明らかになったのは、家のためのインスピレーションと通常見なされるものに共感しづらいと感じている人が多いということです。

等身大の共感できる人が達成した事例を見れば、それを取り入れたいという気持ちが刺激され、よいインスピレーションを得られたと感じるでしょう。何ができるかというアイデアを与えてくれるだけでなく、小さな変化を積み重ねればやり遂げられるという自信も得られます。



人々が刺激を受けるもの：

#1：家のリフォームのテレビ番組
(24%)

#2：ホームセンターの実店舗
(22%)

#3：友人の家 (19%)

「家族での暮らしに合う家をつくる方法など、実際にできそうなアイデアを届けてくれたらいいですね」

Anish、イギリス

私たちにインスピレーションを与えてくれるものは、年齢によって異なります。

年齢の高い人は、家のリフォームのテレビ番組や実店舗、雑誌からインスピレーションをもらう傾向が高く、より若い人は、近所の人や友人の家からもっともインスピレーションを受け、ソーシャルメディアやポッドキャストを通してヒントを見つける傾向があります。



Abi (イギリス)



Karin (ドイツ)

インスピレーションあふれるひらめきを見つけ、すべての部屋のすべてのコーナーに自分の個性を表現すれば、美しい自宅が愛おしく感じるだけでなく、お返しに家が自分の心を満たしてくれます。

そして結局のところ、理想の家をつくるのは、頭で考えるよりも簡単かもしれません。

03 章:

大好きなモノの力

POWER
POWER
PO



OF
POSSESSIONS

自分にとって 意味のあるものが重要



人生のパートナーまたは新しい家族のかわいい子犬にどんなに心ひかれていたとしても、家の中にどれだけ自分らしさを表現できるかを決定づけるのは、家にあるモノです。

家具にしても冷蔵庫のマグネットにしても、自分のモノは思い出が詰まったスクラップブックとなり、自分だけの個性を反映し、アイテム本来の持つ役割よりも高い目的を果たします。

42%

の人が、自分らしさを家に反映させるものは自分のために買ったものだと答え、**32%**の人が、一緒に暮らす人々だと答えています。

「わずか数カ月しか経っていませんが、たくさんのものを集めて作り上げた大好きな部屋です。自分の城です」

Ishida、日本

でも、一緒に暮らしている人は、自分の優先事項に影響を与えます。

ひとり暮らしの人、家族や同居人と暮らしている人にとっては、自分のために購入した、意味のあるモノが特に大切です。

パートナーや子どもたちと暮らしている人にとっては、一緒に暮らしている人たちがもっとも重要です。

孫や兄弟姉妹と暮らしている人にとっては、自分のニーズや興味のあることのためのスペースがあることがもっとも大切になります。

しかし総じて、大事にしているモノはつねに、家を「わが家」に変える3大要素のひとつです。

「車の模型をつくるのが好きで、ディスプレイしています。市販のハイクオリティのミニカーを集めるのも好きで、自分の作品と一緒に並べています。誰にも触って欲しくないくらい、とても大切にしています」

Tomohiro、日本

特別なひとときを いつも思い出したい

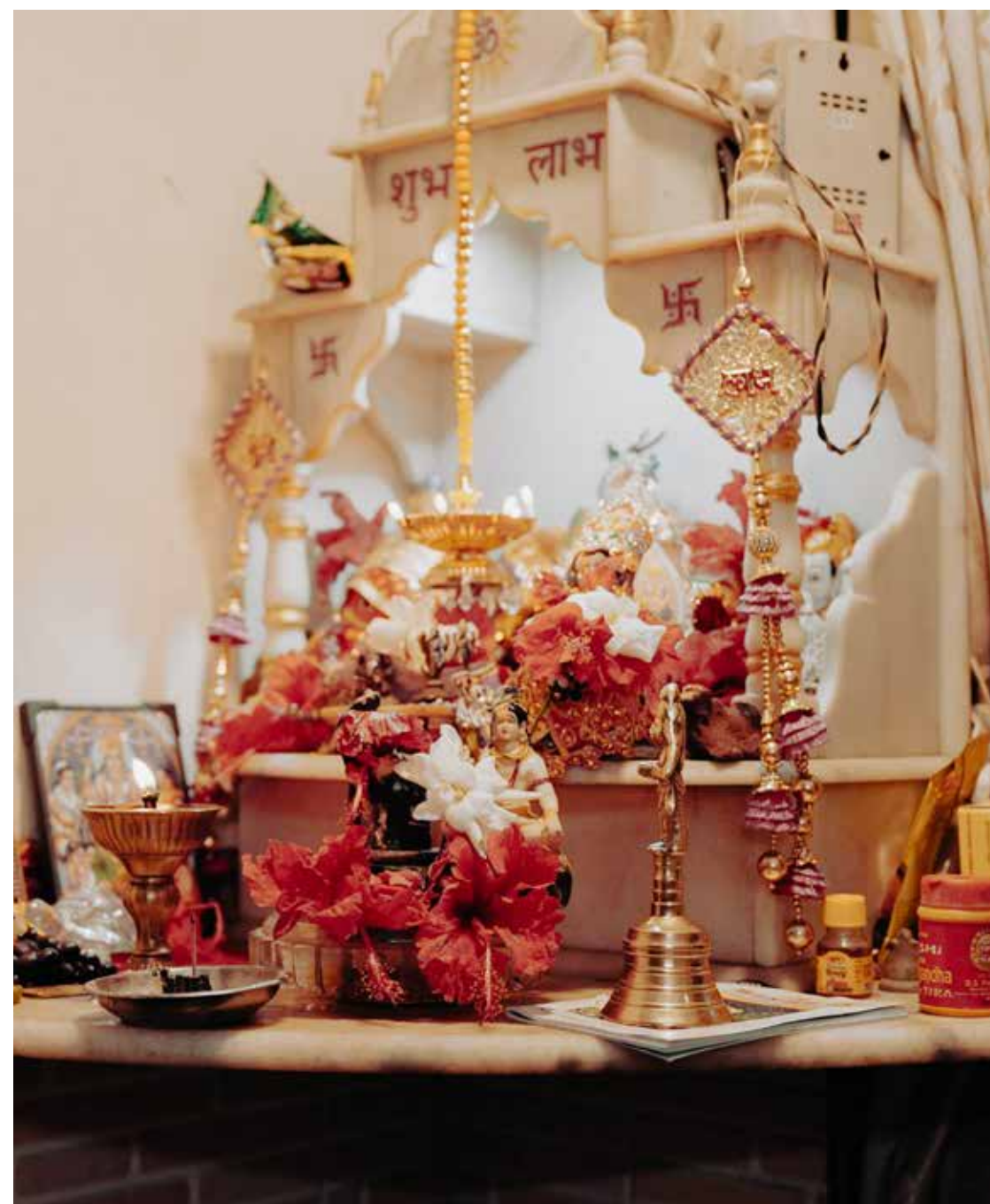
約3人に1人は、思い出や体験を呼び起こすのに役立つモノが、自分らしさを家に反映させるのに大切だと答えています。

もっとも大切にしているアイテムを飾れば、自分のアイデンティティを誇らしく思わせてくれる文化やコミュニティ、伝統と自分を結び付けてくれます。

インドでは宗教への厚い信仰心が、多くの人々のアイデンティティ意識の重要な部分となっています。インドでは宗教への厚い信仰心が、多くの人々のアイデンティティ意識の重要な部分となっています。多くの人々のあいだで、家の中の一番よい場所に祭壇を設ける慣習があり、宗教に根付いた自分のアイデンティティの一部を深く反映しています。

「コーナーにある私のお気に入りはこの寺院です。私にとって特別なスペースで、ここで1日の中の特別な時間を過ごします」

Mehek、インド



日本で話した人の中には、家具は代々受け継がれてきたもので、愛着のあるアイテムとして捉えている人もいました。彼らにとって、家具は家や暮らしの中で不変なものとしての役割を持ち、その家具がいつか壊れるまで使い続け、引っ越し先にも持っていくます。

故郷から離れた場所で暮らす人にとってディスプレイするアイテムは、自分と離れた時代や場所とをつなぐ赤い糸のようです。



「私のアパートの中にあるものはすべて、休暇やコンサート、お祭りなどの思い出の品で、その多くが北欧のものです」

Karin、ドイツ

所有するモノの力が 家具にも浸透する

アイデンティティを反映しているのは、家のあちらこちらにある思い出の品や小物だけではありません。それらをディスプレイする家具にもアイテムに込められた思いが浸透します。



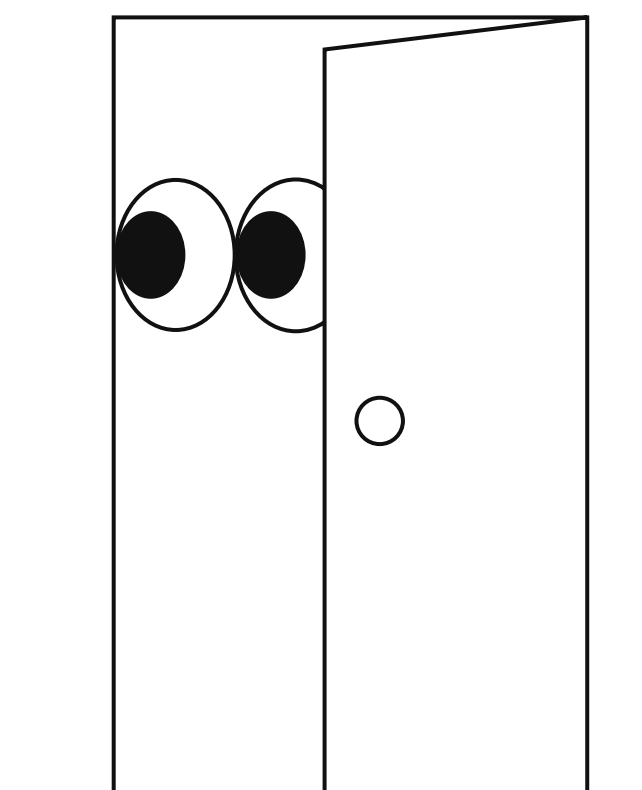
Tomohiro (日本)

古い本棚であっても、トロフィーでいっぱいになれば、これまでの人生における達成感を感じられます。グラグラするテーブルであっても、お気に入りの休暇の写真が飾ってあると、最高の夏の続きを感じさせてくれる場所になります。

「DJ 機器、ステレオ、フィギュア、カメラなどのお気に入りのアイテムをイケアのコレクションケースにディスプレイしています。好きなものを見ていると、モチベーションが上がります」

Higuchi、日本

所有するものがその人の個性について多くを語ります。このことが、**20 人に 1 人**が過去 1 年間にほかの人の家の収納をのぞいたことがあると認めている理由と関係しているのかもしれません。



インドの人々は好奇心旺盛な国民性で、知人宅の引き出しや食器棚をちらっとのぞく傾向は **3 倍**に高まります。



所有するものが ストレスの原因になることも

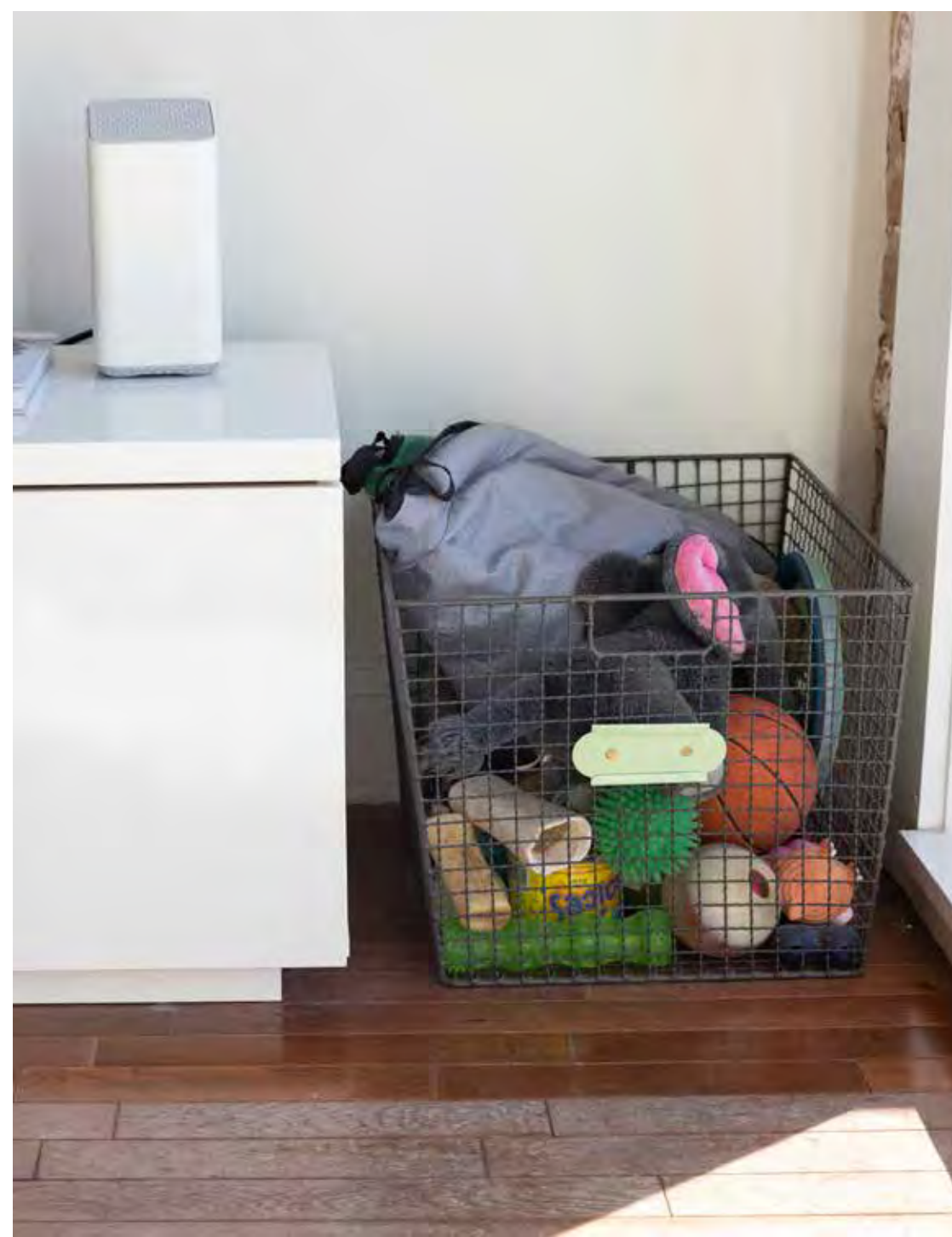
家にあるものがつねに素晴らしい
と思えるとは限りません。家の中
のストレスの原因になることもあ
ります。

5人に4人

が、家の中の状況にいつも不平不満をいだい
ています。

ものが多すぎることは、最大の悩みの種のひと
つです。ものが散らかっていると掃除が大変に
なり、自分の本当のアイデンティティを家の中
で表現しにくくなります。

「ゲストに”そこは見ないで通って”というかシ
ンプルに部屋のドアを閉めます。わが家のゲスト
ルームは、まったくその名にふさわしくない
場所です。見た目がひどいのでその部屋は避
けています。誰かにその散らかった状態を見ら
れるのも嫌です」 Grit、ドイツ



世界中の家にまつわるストレスのトップ 5:

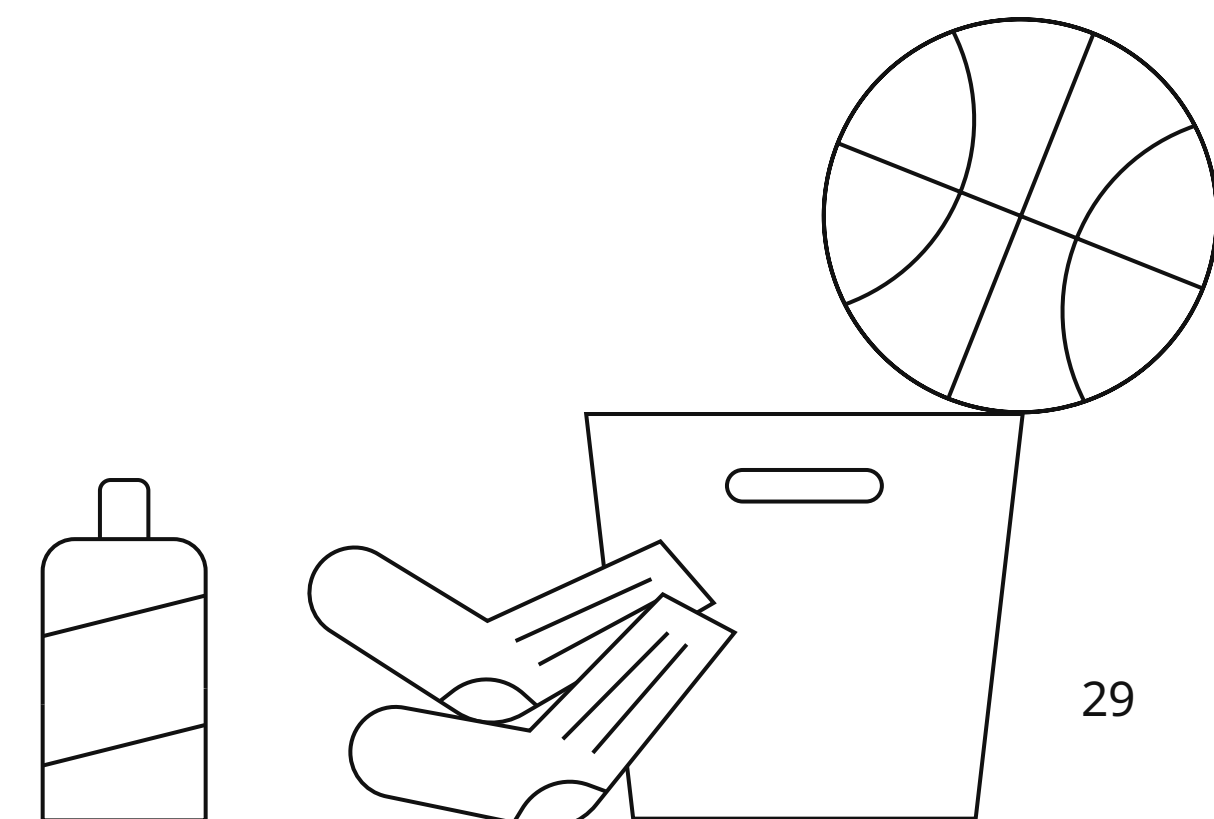
#1: 散らかった、
または清潔でない家 (25%)

#2: 家事 (23%)

#3: 居場所のないものがあふれ
ている (21%)

#4: 収納するスペースがない
(19%)

#5: 「散らかっている」という認
識がほかの同居人と異なる
(17%)



人々に学ぶ解決方法

家の中のストレス

部屋をきれいに保つコツから、スペースをクリエイティブに使うアイデアまで、Abi や Tomohiro、Mehek を含む人たちが家の中のストレスを乗り切る実用的な方法を見つけています。

「私の最大のストレスは、スペースとそのスペースの活用方法です。なんとかうまく対処していますが、間違いなく最大のストレスです。わが家がもっと広ければいいのと思います。でも、広さは変えられないので、家の中のほかの部分を変えています。存在しないスペースをつくるよりも、今あるスペースの機能性を高める工夫をしています」

Abi、イギリス

クリエイティブな 収納ルーティン:

「家の中によく散らかっているものは子どものおもちゃです。はじめから収納ボックスを用意して、子どもたちが散らかしたものは自分でかたづけられるようにしました。子どもというのは言われたことを必ずしも聞かないので、おかたづけの歌を歌ってかたづけています」
- Tomohiro、日本



Tomohiro と息子 (日本)



片づけやすさを考えて:

「多世帯の家に住んでいると、つねに狭く感じるので、整理整頓の手間が少ないものを選んでいきます。家族全員にとって使いやすいアイテムを買うようにしています」- Mehek、インド

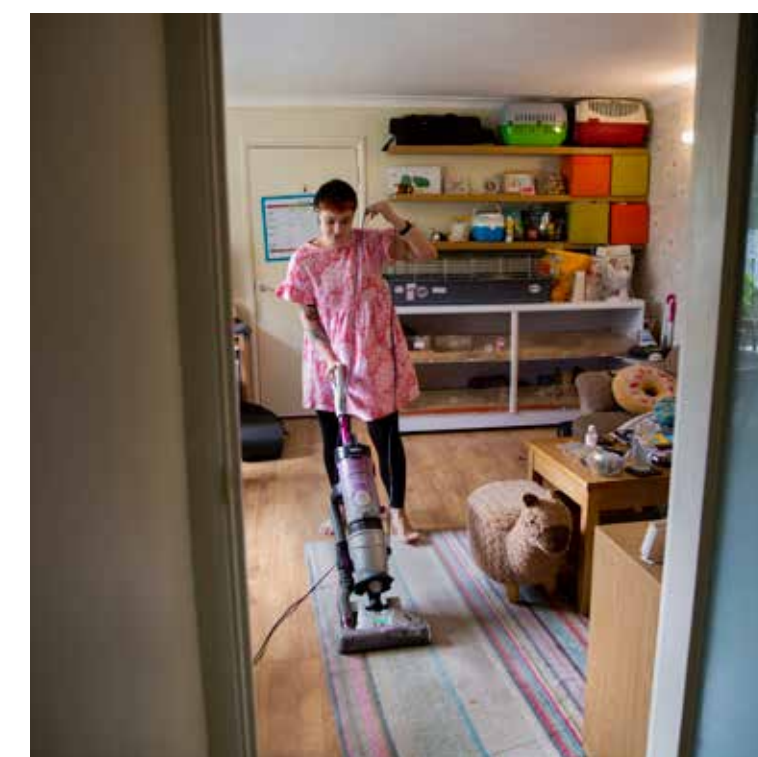
すべてのスペースを 有効活用する:

「たくさんのボックスや棚を使って、すべてのものに居場所をつくりました。使えるスペースをすべて有効活用し、収納しています」
- Abi、イギリス



部屋をきれいに保つ:

「わが家では掃除の担当を決めています。Hannah がキッチンで、私は掃除機を掛けます。Rob はバスルームです」
- Abi、イギリス



Abi の姉妹、Hannah (イギリス)

家はジェンダーに左右される場所であり続けている

シンク磨きや床のモップ掛けに関しては、今でも家の中で明確なジェンダーギャップがあります。

女性は男性よりも家の中で役に立っていると感じる傾向がありますが、住んでいる場所をきれいに保つ責任を負っているとも感じています。

世界中で、女性は

56%

男性よりも多く、家の中のストレス1位に家事を挙げる傾向があります。

日本ではこの男女差が倍になり、女性が男性に比べて2倍以上、家事によってストレスを感じています(23% 対 10%)。

フィリピンは対照的に、家事に関するストレスの男女差はほぼありません(22% 対 21%)。



Tomohiro と妻 (日本)

Tyler Moore に聞いてみよう

家を清潔できれいに保つ責任をどのように分担できる？

Tyler Moore は、@TidyDad (きれいなパパ) として家の整理整頓に役立つインスピレーションあふれるヒントを紹介していることで有名です。家族みんなを家事に参加させる方法を提案しています。

「複数の人で家をシェアしている場合、かたづけや整理整頓、掃除の責任をひとりで背負うのはかなりの負担になります。散らかすのは全員なので、ジェンダー(性別)に関係なくみんながそれをかたづけることを学べるはずです。

ひとつの解決策は、一緒に暮らしている人たちと協力できる方法について話し合いをすることです。みんなそれぞれが自然に思いつく役割や、どの家事がより楽しめて、どれがより面倒な家事かを知ることが役に立ちます。次に誰かが大変な時にみんなで歩み寄り、全体の仕事量を分ける方法を議論します。



別の解決法は、家事を継続してこなすための家族のルーティンを確立することです。大変そうな作業の場合は、より管理しやすくするために細かく分けるのも優れた方法です。毎日、週1回、月1回の仕事に分ければ、負担の大きさに圧倒されることなくスペースをきれいに保てます。

整理整頓は世界中の課題

ものが散らかっていることで多くの人がストレスを感じているのであれば、スペースをきれいに保つことが世界中の家の管理において優先順位1位であるのも驚くことではありません。

「洗面ボウルまわりに歯磨き粉や家族のコップがごちゃごちゃしていて、収納スペースがほとんどありません。洗面用品などを収納できるものが欲しいです」

Tomohiro、日本

ものが散らかっている悩みは世界共通ですが、その原因と解決法はさまざまです。見た目をただきれいにしたい人もいれば、収納スペースを増やしたい人もいます。一生もののアイテムを集めて長く使う文化を持つ人もいます。ものが着実に、時には魔法のように増えていくことを説明づける公式は一つもないのです。



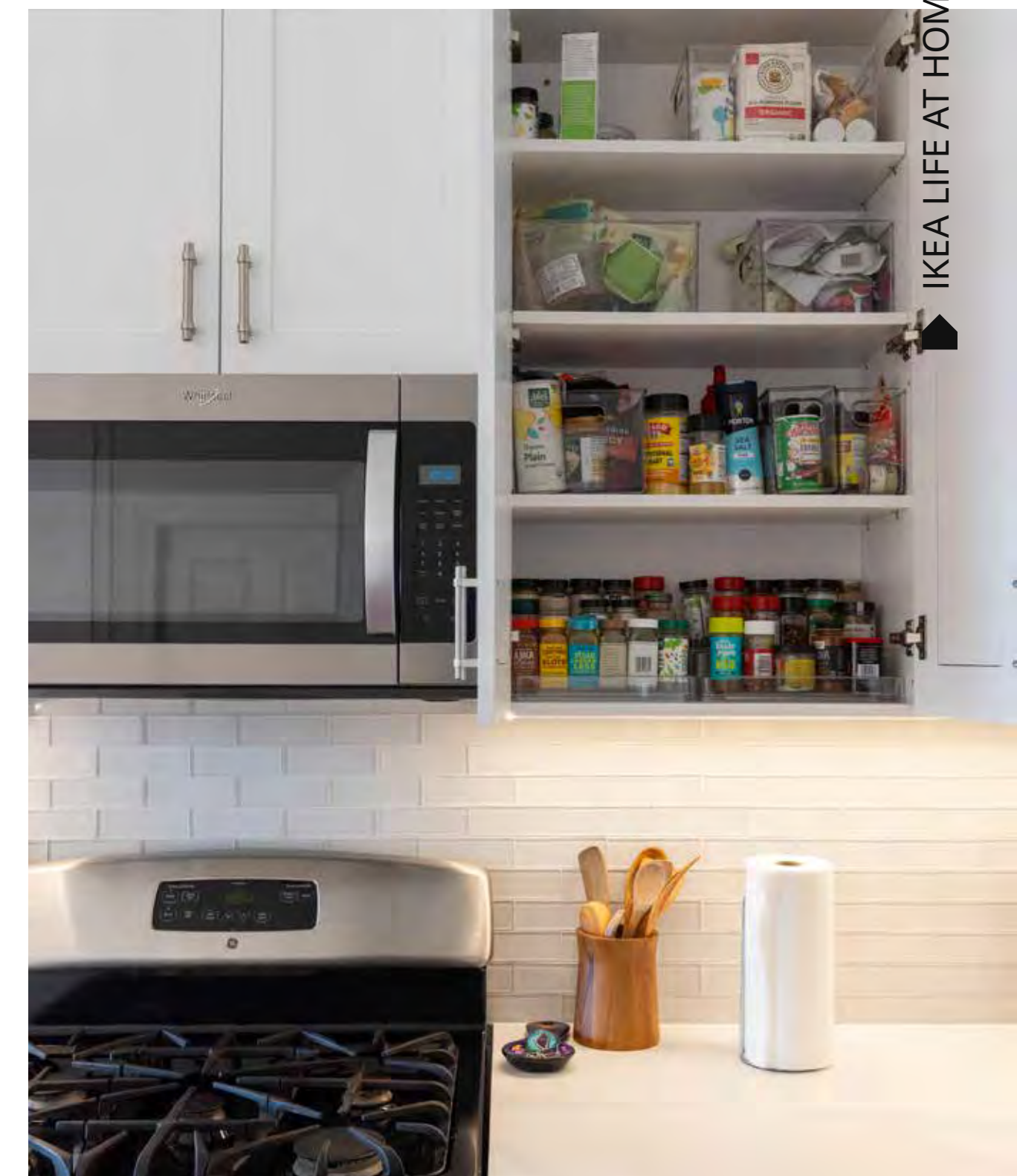
世界中の家に訪問して出会った多くの人たちが、文化的に共通する懸念点を共有してくれました：

アメリカでは、散らかったスペースがストレスや不安の原因になることがよくあります。人々は収納をさらに増やして、スペースをすっきり保つのが好きです。

日本では、小さいサイズの家が多く、収納を追加するスペースがあまりありません。

ドイツでは、人々が限られた収納と恥ずかしいほどにごちゃごちゃしたスペースを懸念しています。

そして、**インド**では、古いものを捨てずに新しいアイテムを手に入れる人々もいます。より大きな家に引っ越すことで、さらにものを増やし続ける人も。



Joseph R. Ferrari に聞いてみよう

家をかたづけるのはなぜそれほど難しいのか？

シカゴにあるデポール大学の著名な心理学の教授である Deacon Joseph R. Ferrari 博士が、散らかった部屋をかたづけるという課題に向き合う方法を説明します。

「なぜ『もの』として見る人と、『がらくた』として見る人がいるのでしょうか？ 認識の違いです。かたづけ方に影響を与えるのは、持ち物の量に対する認識なのです。

多くの人にとって、整理されていない自分の持ち物の広さと深さに圧倒されているように感じます。その結果、かたづけ作業に取り組むのを避けます。そして、私たちは誰かと一緒に暮らしている場合が多いため、ものを捨てる決断をするのに自分以外の人の同意が必要になり、彼らにまだ捨てる意思がなければ、かたづけられないかもしれません。

解決策としては、かたづける前に整理整頓をすることです。そして、アイテムを捨てる決断をする前に、触れてみてください。手で触れた感覚がポジティブな感情を引き起こし、気持ちが変わるかもしれません。そして、多ければ多いほどよいという考え方に飲み込まれないようにしましょう。欲しいものは必要なものであるべきです」



OF PRIDE PLACE PLACE PLACE

すっきりとかたづけ、ストーリーが一番詰まったアイテムに最高の場所を与えれば、自分自身の一部のように感じられる家をつくるのに大いに役立ちます。

そして、それがアイデンティティの意識やウェルビーイングによる影響を与えます。巨大なミラーボールのように家に自分らしさを反映させるために、考えるべきことがもうひとつあります.....



04 章:

スペースに 目的を与える

GIVING

SPACES

PURPOSE PURPOSE PURPOSE



Marqus と妻の Eva、
愛犬の Carrie (アメリカ)

自分のためのスペースを見つける



Marqus の妻 Eva と愛犬 Carrie (アメリカ)

自分のニーズや興味のあることのためのスペースを持つことは、ありのままの自分らしさが表現された家をつくるのに大いに役立ちます。

街で一番大きな邸宅を探しているわけではありません。私たちは、今あるスペースを好きなように使えるということを知るだけでいいんです。

40%

の人が、ニーズや興味のあることのためのスペースが、家に自分のアイデンティティを反映させるために大切だと答えています。

およそ

3人に1人

が、理想の家とは、使える空間すべてをきちんと有効活用できる家と回答しています。

Abi と、姉妹の Hannah (イギリス)



また、すべての部屋がスイスアーミーナイフのようにあらゆるシナリオに対応できることを望んでいるわけではありません。ベッドルームにワークデスクやエクササイズのためのスペースをつくることは望んでいません。空いている部屋を、読書をしたり、ギターを弾いたり、洗濯物を干したりする場所にしたいともっていません。パンデミックが起こった結果、家に対する要求は高まりました。**でも今は、多機能になり過ぎた部屋に私たちはストレスを感じています。**

スペースには「ちょうどいい」が必要

童話『3びきのくま』から名付けられたゴルディロックスの原理にあるようにスペースも「ちょうどいい」ことが重要です。使われていない部屋は、目的が多すぎる部屋と同じくらいストレスの原因になります。

「もともと、予備の部屋を家族の勉強部屋にしようと思っていたのですが、そこに合ったデスクを個人の書斎に移したら、部屋が空っぽになってしまいました。今では目的のない部屋になっています。大きなテレビを置いたのですが、だれも見ないので、大きな廊下のような場所になってしまいました。そこでは心地よさを感じられないです」- Kikuchi、日本

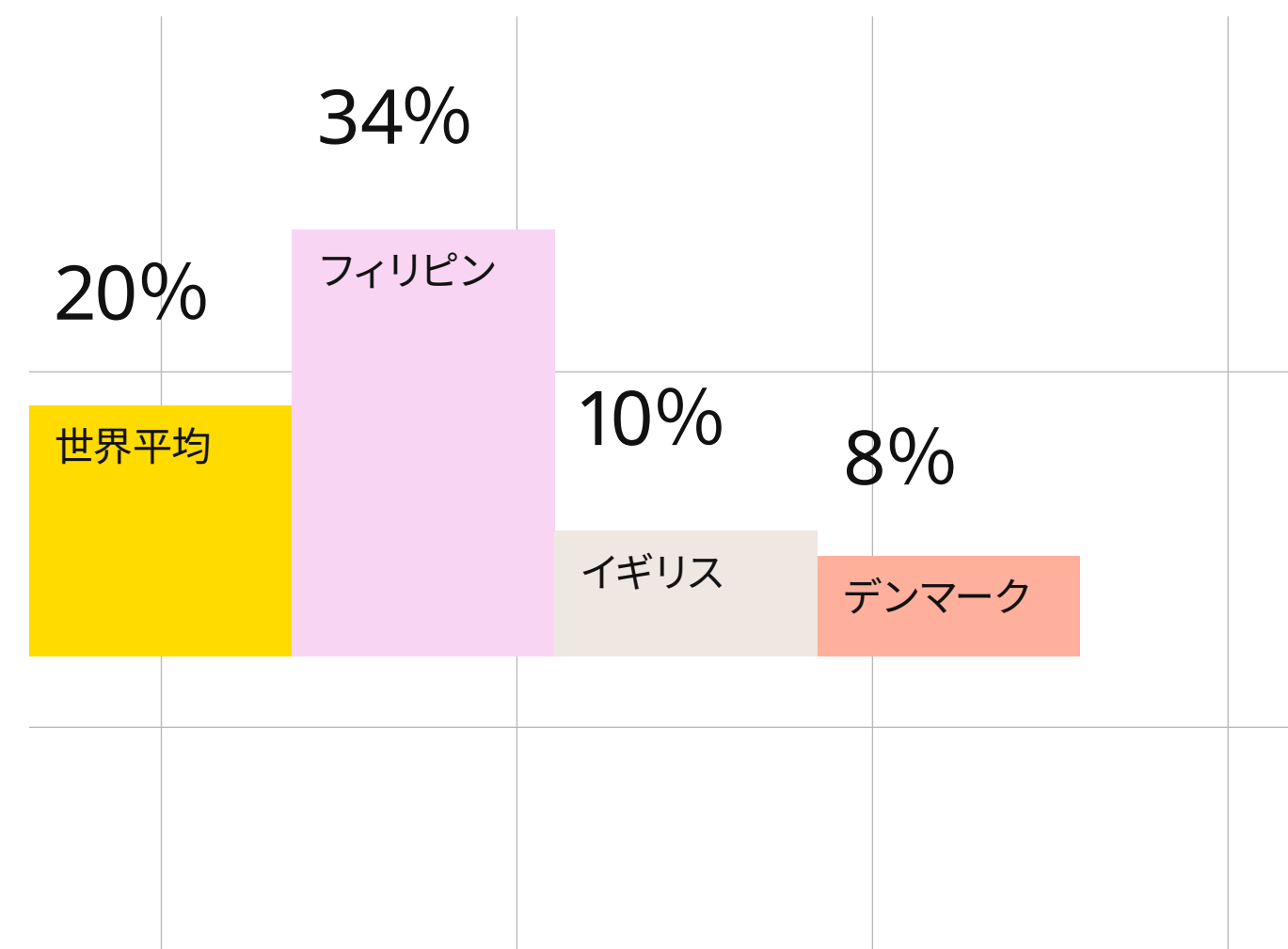
しかしながら、スペースが狭いと思っている方にとっては、目的のない部屋はぜいたくに思えるかもしれません。私たちの多くは、家の中に好きなものやことのための場所を確保するのに苦労しています。その中で、サステナブルに暮らすためのスペースを確保するのは、本当に大変なことです。

気候変動は私たちの懸念事項トップ3のひとつであるにもかかわらず、リサイクル用分別ゴミ箱を置くスペースを見つけるといった小さな課題に対処するのも難しいかもしれません。そして、家を賃貸している人にとっては、意味のあるサステナブルな暮らしを取り入れるのは、不可能でないにしろ、さらに難しいでしょう。

わずか

5人に1人

しか、サステナブルな暮らしの実現を家がサポートしてくれていると答えていません。しかし、住んでいる場所が考え方に大きな影響を与えています。



Cliff Tan に聞いてみよう

居住スペースを目的のある使い方で最大限有効活用する方法とは？

Cliff Tan は、建築と風水を用いて家やインテリアスペースを最適化する「Dear Modern」の創設者です。彼は機能よりも「気」をもとにスペースの使い方を考えるよう提案しています。

「風水では、特定の目的よりもむしろ気と感情のつながりからスペースを定義します。たとえば、『オフィス』は目的が明らかな部屋ですが、異なる気を併せ持つことがあります。資料を読んだり、ひとりで集中したりするための静かな場所かもしれませんし、または、同僚といっしょに取り組んだり、話し合ったりする、もっと活気ある場所かもしれません。



ですから、複数の用途をもつ部屋の場合、似たような気の部屋を組み合わせることが大切です。気と感情のつながりによってスペースを定義し、それらの気にマッチしている方法でそれらのスペースを使えば、こうしたスペースはより目的があると感じられ、有効に活用されるでしょう」

スペースとプライバシー確保の難しさ

サステナブルな暮らしのためのスペースを優先させることだけが難しいわけではありません。

多くの人が同じ家に暮らしていれば、より多くのニーズやそれぞれが関心事に家に対応する必要があります。部屋の特定の目的と適応力の最適なバランスをつくることは、ちょっとした綱渡りのようなもので、子どもたちと暮らしている場合は特にそうです。子どもたちのスペースを優先させ、「親」というレッテルから解放されて自分たちの趣味を楽しんだり、自分らしくいられる場所を犠牲にしがちです。

日本では、子どもを優先させ自分のためのスペースを諦めた父親が、家で自分らしさを感じられず難しさを感じていました。

アメリカのある家庭では、実家に子どもが戻ってきたことで、スペースの使い方がわからなくなってしまったそうです。

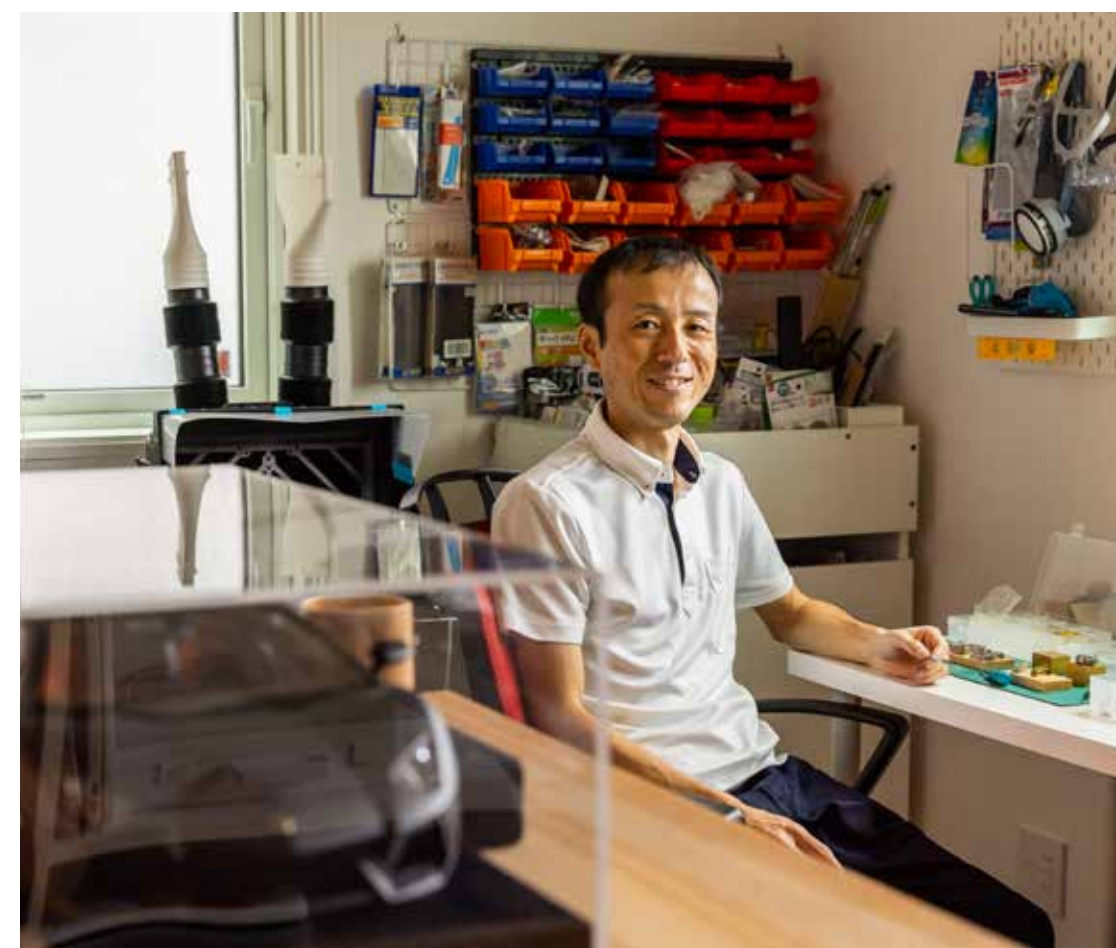
人によっては、ある部屋は自分のアイデンティティの特定の部分を表現するための空間となります。例えば、ある女性は、家の中で唯一、妻や母親ではなく、ひとりの女性であることを実感できる場所として、バスルームに避難していたそうです。

実際に、ほかの人と距離を置くためのスペースは、家の機能として重要であり、かつ厄介なものです。

わずか**10人に4人**

しか、そこに住む全員のプライバシーを家の中で確保できていると思っていません。この数は、賃貸で暮らしている人のあいだではさらに減り、**10人に3人**です。

10人に1人以上の人が、家庭中で隠し事をしたことがあります。この数は、ヘビを飼っている人の場合、約**3人に1人**に増えます！



Tomohiro (日本)

ひとり暮らしの場合でも、近所の人からプライバシーを守るために努力しています。イギリスで出会った人のひとり Chris は、自宅のバルコニーが大好きだけれど、近所の人と近くで接するのは気まずくて居心地が悪いと話していました。

ドアを閉めたり、ヘッドホンをつけたりして、邪魔されたくないことを伝えられる環境は、メンタル・ウェルビーイングを高めます。自分だけのプライベート空間に安全に隠れることで、ありのままの自分になれたり、または物事を成し遂げるために頭を整理させたりできます。

「たとえ子どもたちがはしゃいだり、騒いだりしても、この部屋に戻って来れます。ドアが閉まっている限り、静かに過ごせます..... ここはプライベート空間で、ここで仕事や趣味をする部屋です。プライベートスペースが大切なのは、誰にも邪魔されずに好きなことに集中できるからです」

Tomohiro、日本

およそ

3人に1人

が、過去 12 カ月の間に独り言を言ったことがあると認めています。

22%の人が、過去 12 カ月の間にベッドで朝食を食べたことがあり、18 ～ 34 歳では **32%**に増えます。

8%

の人が、バスルームで仕事をしたことがあります。

「ひとりだけど、一緒」にいる感覚を望んでいる

複数の人が暮らしている家では、全員が「ひとりだけど、一緒」にいることを可能にするバランスを探しています。

このことを念頭に置いて境界を設けることは、個々に、そして一緒に成長することにつながります。

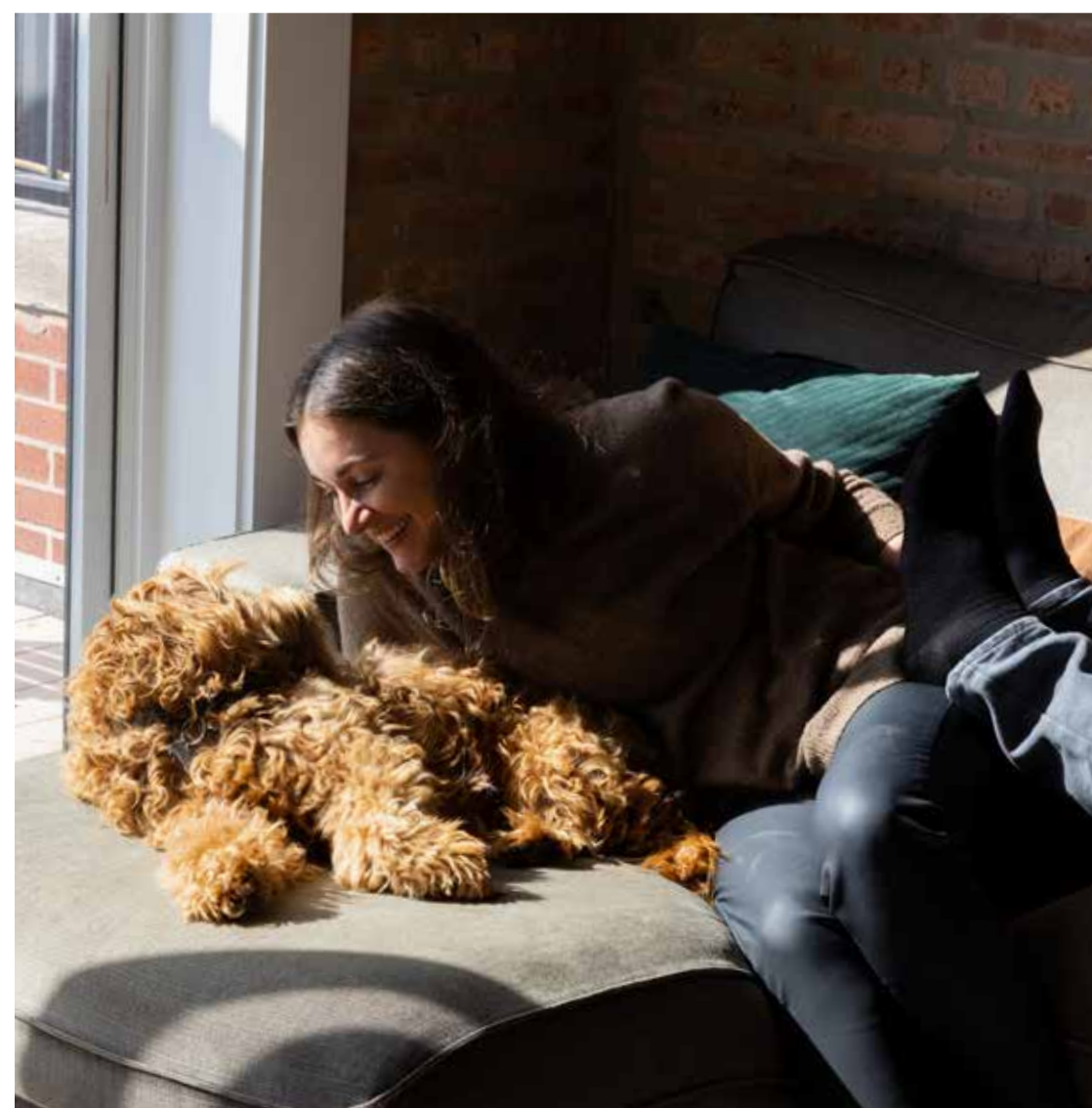
「オープンな壁があるような感じで、家の中を音が行き交い、とても一体感のある空間です。この家はとても細長くて高さがあり、4つの家が積み重なっているような感じですが、全体がまとまっています」

Nicola、イギリス

そのために、一緒に暮らす人たちと自分を完全

に切り離すことなくスペースを分けたいと考えています。

アメリカでは、物理的な仕切りを設けることを含め、仕事と家庭のスペースを分けたいという願望があります。



Marqus の妻 Eva と愛犬 Carrie (アメリカ)

イギリスでは、部屋の中に別々の「ゾーン」をつくることで、仕事、休息、楽しむことに使うそれぞれのエリアが重ならないようにしています。



Tomohiro (日本)

日本では、人々は仕事専用のスペースをつくっています。

インドでは、礼拝、ヨガ、瞑想などのアクティビティのために特化した場所を設けています。スペースの選択は、お祈りの方角などの要因によって決まることがあります。



Mehek (インド)

人々に学ぶ解決方法

複数のアイデンティティを表現するスペースをつくる

居住スペースをほかの人と共有している場合は、自分らしいアイデンティティの感覚を維持しにくい可能性があります。

Abi や Karin、Marqus、そして彼ら一緒に暮らす人たちは、意識的にこの問題に取り組むことで、バランスをとる努力を続けてきました。

「私たちにとって、ひとつの場所で一緒に暮らすことは本当に大きな意味があります。そして、この場所に自分たちらしいテイストを加えることができたということは、それ以上の意味があるのです」 - Marqus、アメリカ

うまく回るスケジュールを見つける：

「Rob は約 80%の時間を家で仕事をしていて、Hannah と私は週に 1、2 回家で仕事をします。たまにソファで一緒に仕事をします」

- Abi、イギリス



Abi と、姉妹の Hannah (イギリス)

デザインの方向性の一致：

「妻と二人でアイデアを出し合いながら、本当に仕事をしました。私たちはあまり奇抜なタイプではないので、デザインはかなり控えめでまさにコンテンポラリースタイルです。協力しているという決めました」 - Marqus、アメリカ



Karin (ドイツ)

みんなで使える家具を選ぶ：

「子どもたち全員と孫、義理の家族みんなで使える大きくて長い木のデスクが欲しいと思いました」
- Karin、ドイツ



Marqus (アメリカ)

しかし、間違いなく共有スペースも必要です。共有スペースはみんなをひとつにして、家がますます好きになるような忘れられない思い出をつくってくれます。

私たちが特別に大切にしている共有スペースがあります。

おばあちゃんやルームメイト、小さな子どもやもふもふのペットまで、私たちはみんな、ふわふわのソファに夢中です。家の中心であるキッチンをしのごかもしれないほどの勢いです。読書や休憩などのプライベートなひとときを楽しむのに最適ですが、みんなで一緒に過ごすこともあります。



Abi と、姉妹の Hannah (イギリス)



Marqus (アメリカ)

「ソファで過ごすのが好きです。バスケットボールの試合を観戦したり、素晴らしい街の景色を楽しんだり..... お気に入りの場所のひとつです」

Marqus、アメリカ

アメリカでは、心地よさに包まれる場所が家族の若いメンバーにとって特に大切です。彼らは自分のアイデンティティを形成しながら、同時により大きな集団の一部だと感じられることが必要です。

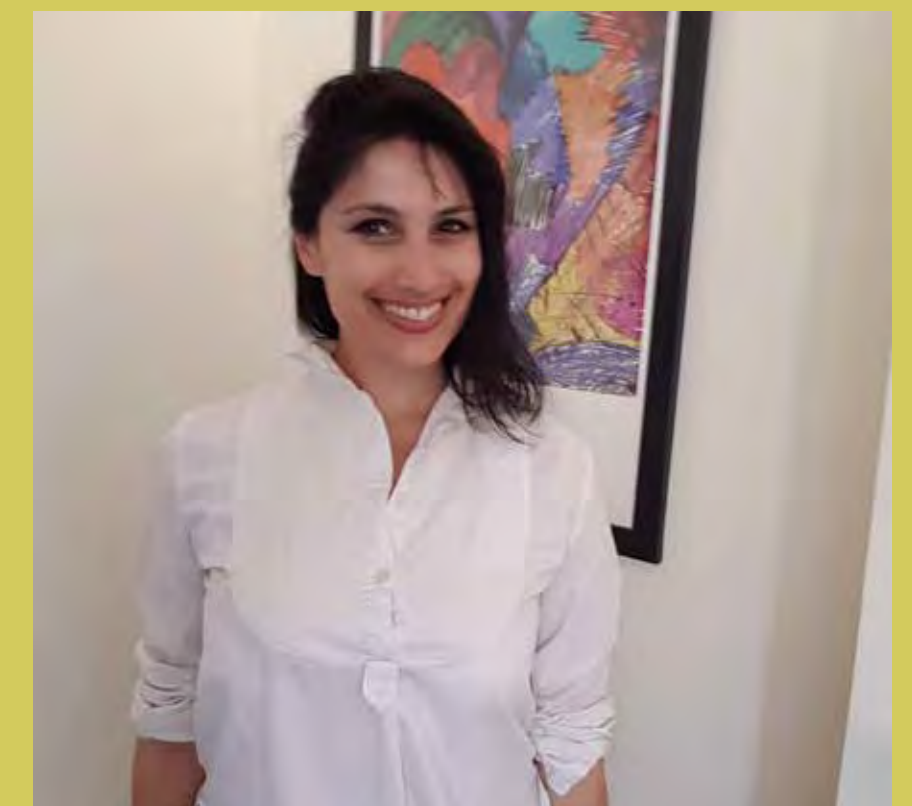
Simone Bose に聞いてみよう

シェアしている家の中に自分のニーズのためのスペースをつくるためには、どうやって同意を得る？

英国カウンセリング心理療法協会（BACP）登録のカウンセラーで、リレーションシップセラピー修士を持つ Simone Bose が、実践的なアドバイスを教えてください。

「十分なセルフケアとは、あなたの個性とあなたの静かな時間を大切にすることです。必ずしもひとりになることが重要ではありませんが、自分らしくいることは大きな意味を持ちます。

友だちやパートナー、両親、またはよく知らない人でも、一緒に暮らすほかの人たちとスペースの管理についてオープンで率直な会話を持つことが大切です。でも、関係性によってそうした会話への取り組み方は異なるかもしれません。



たとえば、自分だけのスペースがなぜ必要かについてより詳しくパートナーに話すことで、パートナーは何か間違ったことをしたり、言ったりしたのではないかという心配をしなくて済みます。関係性がより薄い同居人とは、会話を始めることが難しく感じるかもしれません。しかし、家や共同スペースに何を求めているかをかれらに共有してもらえたら、自分自身のニーズも伝えやすくなるかもしれません」



Abi の姉妹、Hannah (イギリス)

私たちの家にありのままの自分たちらしさを反映させるには、自分たちのニーズや興味のあることのためのスペースがなくてはなりません。

しかしそれは、簡単ではありません。部屋には明確な目的が必要であり、そして全員がひとりになれ、かつ一緒にいることが感じられる場所をつくらなければならないので。とはいえ、ゆったりとしたソファがすでにあるので、自分たちが目指すものの半分は達成しているかもしれません。

私たちの家は、私たちのやり方で

「わが家」のような場所はほかにありません。

ここは私たちがくつろぎ、集まり、趣味を楽しむ、仕事をこなし、遊び、笑い、けんか（と仲直り）をし、そしてもっとも大切なことである「自分らしくいられる場所」です。

大切なもの、使う空間、一緒に暮らす人たちを通して、自分らしい家づくりができます。

私たちが理想の住まいを思い描くとき、それは「快適な住まい」です。そして、それを実現するための道を自分たちで切り開いていこうとしています。

わずか

8%

の人しか、自分の家での暮らし方をほかの人たちがどう思うなんて気にしていません。この数は、ほかの人たちの目をもっとも気にするタイでは17%にのぼり、エストニアではわずか3%に減ります。

私たちが暮らす空間が、私たち自身を映し出すものであるならば（たとえそれが風変わりであっても、これまでの不完全な栄光であっても）、それは私たちの家に対する見方を変える、強力でポジティブな効果を持っているはずです。そして、家での暮らしが充実していると、残りの人生で起こるどんな出来事にも対応できるようになる気持ちになります。

家に居場所がないと感じる人がいてはなりません。誰と一緒に、どこで暮らしているか、家に何を求めるかにかかわらず、私たちはみんな、自分の家で自分らしく過ごす権利を持っています。

今こそ、
家を自分のものに
するときです。

lifeathome.ikea.com

#MakeYourselfAtHome



参加者について

このレポートに 登場した方々の紹介

37,000人以上の人々に話を聞き、世界中
の家を訪問したうえ、5人の方々にはご自
宅の撮影にご協力いただきました。



Marqus、アメリカ

元プロバスケットボールプレイヤーの Marqus は、妻の Eva、愛犬の Carrie と暮らしています。この夫婦は、似たようなデザインテイストを共有しています：きれい目、モダン、ミニマル。



Mehek、インド

Mehek にとって、毎日のルーティンが大切です。彼女は娘、夫、義理の父と暮らしています。一日に3回のお祈りの時間を設けています。



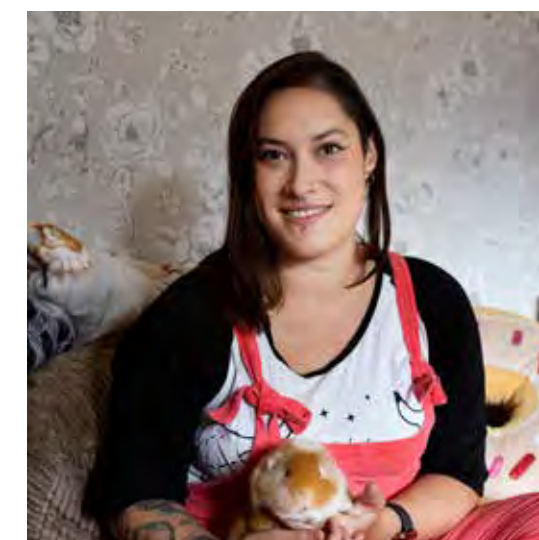
Tomohiro、日本

Tomohiro は妻と2人の小さな息子と暮らしています。子どもたちのおもちゃがよく家の中に散らかる一方で、車の模型をつくるというお気に入りの趣味に取り組むことで心地よさを見つけています。



Karin、ドイツ

ひとり暮らしに勝るものはないと Karin は言います。彼女は大好きなものをすべて堂々とディスプレイし、その中には、フランク・ザッパの思い出の品もあります。



Abi、イギリス

Abi の家のボスはモルモットたち。Abi はこの家で、姉妹とそのボーイフレンドと一緒に暮らしています。スペースは狭いですが、この家で優先されているのは4匹のモルモットのスペースです。



テクニカルノート：

定量的調査は、Ingka Holding B.V.（イケアグループ）の依頼により、YouGov 社が実施しました。YouGov 社は、国際的な調査およびデータ分析グループです。この定量的な Life at Home 調査は、37 カ国の 18 歳以上の人々からなる国民代表サンプルの間でオンライン調査として実施され、合計 37,405 人からの調査結果を得ました。対象国は次の通りです：

オーストラリア、オーストリア、ベルギー、カナダ、中国、クロアチア、チェコ、デンマーク、エストニア、フィンランド、フランス、ドイツ、ハンガリー、インド、アイルランド、イタリア、日本、ラトビア、リトアニア、マレーシア、オランダ、ノルウェー、フィリピン、ポーランド、ポルトガル、ルーマニア、セルビア、シンガポール、スロバキア、スロベニア、韓国、スペイン、スウェーデン、スイス、タイ、イギリス、アメリカ。

データの収集は、2022 年 7 月から 8 月の期間に行われました。性別、年齢、地域に対して割当（クォータ）を適用し、結果がターゲットグループの母集団を表すよう、データは、各国の統計から計算された理想的なウェイトに基づいて、性別、年齢、地域の側面に従ってウェイト調整されています。

ベース：

すべて成人 = 37,405 人

