

2016.5 Vol.8

〈特集〉  
SPECIAL NUMBER

「土日勤務の家族がいる」  
休日が揃わない家族の暮らし負担を軽減する  
〈時差家族に関する研究成果から①〉

土日勤務や夜勤・交代制勤務の家族がいるために家族間で生活時間が揃わない「時差家族」。年中無休サービスに対する社会的なニーズの高まり、夫婦共働き率の増加などから、今後も増えていく家族像として住環境研究所で着目している家族です。2015年5月に発表した「時差家族の住まいと暮らし満足度調査」では、時差家族は①持ち家世帯の4割強を占める②家族間時差に対する負担感が大きい③『就寝環境』『家事分担』『経済性(光熱費など)』の負担軽減が住まいの課題である、という3点が明らかになりました。これらの結果を踏まえ、この度「時差家族」を対象とした訪問聞き取り調査を実施し、家族間時差による負担軽減のための住まいづくりポイントをまとめました。今回はその中でも、夫婦共働き世帯に多くみられる“休日が揃わない家族”のポイントについて、事例を交えながらご紹介します。

「時差家族の住まいと暮らし満足度」調査より

調査対象	築15年以内の持ち家に2人以上の家族で居住、かつ25~79才の住居所有者またはその配偶者		
調査方法	インターネット調査	調査時期	2014年7月
		有効回答	2,925件

1) 夫婦共働き世帯の約半数が“休日が揃わない家族”

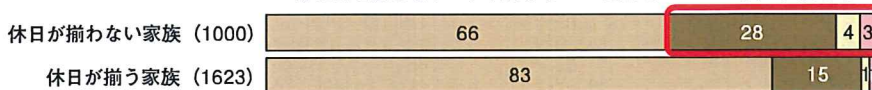
図1. 家族の時差タイプ □家族に夜勤あり ■休日が揃わない家族 □時差なし家族  
(夜勤なし&休日が揃う家族)



2) “休日が揃わない家族”は休日が揃う家族と比べ、家族間の時差に対する負担感が大きい

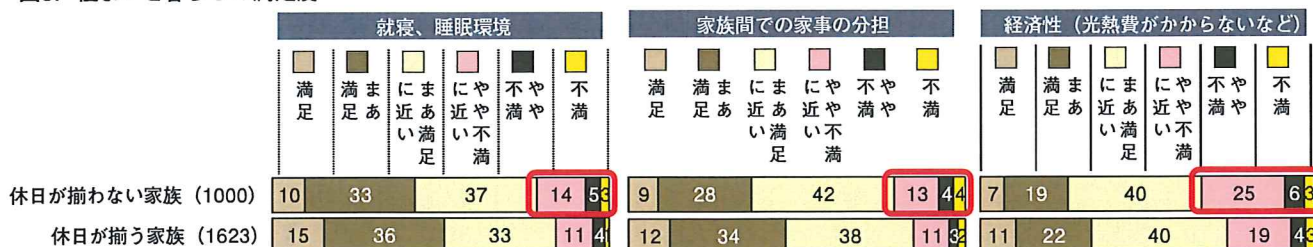
図2. 家族で生活時間が異なることで負担や支障を感じるか

□負担や支障はほとんど感じない やや感じる □負担や支障を感じる 大いに感じる



3) 『就寝環境』『家事分担』『経済性(光熱費など)』の不満が高く、負担軽減が必要

図3. 住まいと暮らしの満足度





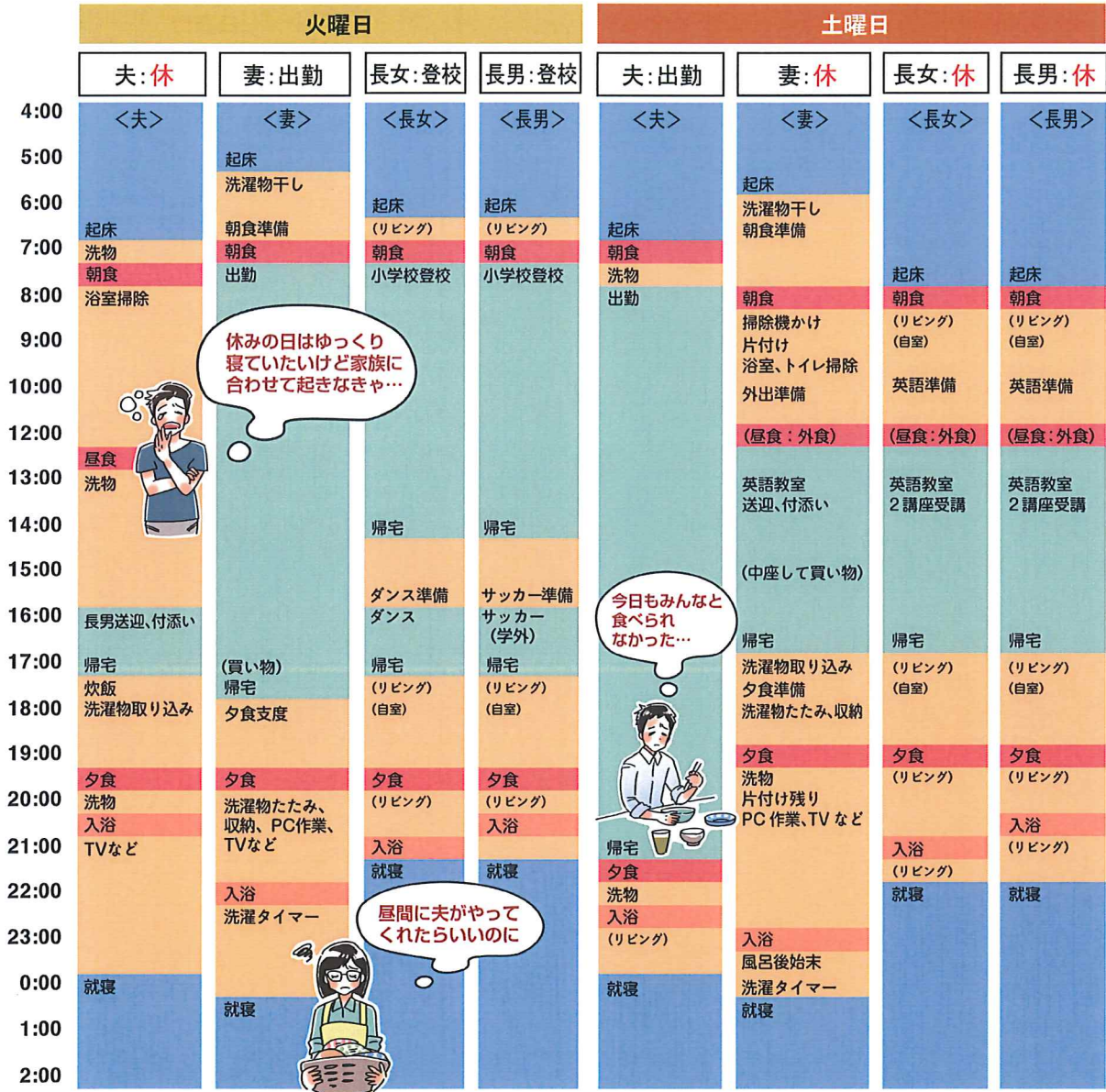
# 休日が揃わない家族：Aさん一家

## 1週間の日程



		月	火	水	木	金	土	日
夫	住宅会社営業	出勤	休	休	出勤	出勤	出勤	出勤
妻	小学校教師	出勤	出勤	出勤	出勤	出勤	休	休
長女	小4	登校	登校	登校	登校	登校	休	休
長男	小2	登校	登校	登校	登校	登校	休	休

## 休日が揃わない日のタイムテーブル



### ■Aさん一家の家族間時差による困りごと

就寝、睡眠環境	夫	休みの日はゆっくり寝ていたいけれど、朝、家族の気配で起きてしまう
	妻	夫が出勤するため、土日も朝食の準備でいつもと同じように早起きしなければいけない。平日の疲れがなかなかとれない。
家事分担	妻	平日は家事がたまりがち。週末にまとめてやるので自分の時間や休息をとることができない。
	夫	休みの日は片付けなど、もっと家事をした方がよいのだけれど、勝手にわからず、ついつい手をつけずに済ませてしまう
経済性	夫の休日がずれているので、日中に家族が在宅している日が週に3~4日ある。家族の休日が揃っている家よりも光熱費が多くかかっているような気がする。	



## ■休日が揃わない家族のための住まいづくりポイント

就寝、睡眠環境	プランニングで解決	<b>着替え場所と寝室を切り離す「衣寝分離」</b> 寝室で寝ている家族を起こさないよう、寝室以外の部屋で帰宅時や出勤、登校前の着替えが出来るようにします。
	設備仕様で解決	<b>「遮音仕様のドア、戸」</b> 寝室や水周りなど音が気になる部屋の出入口には「遮音仕様のドア、戸」をつけておくと、家族の気配に起こされたり、寝ている家族を起こしたりといった問題を減らすことができます。
家事分担	プランニングで解決	<b>ワンフロアで完結「衣類・洗濯動線」</b> 日常着の「着替える」「洗う」「干す」「たたむ」「しまう」をすべてリビングと同じ階にまとめることで、洗濯家事の負担を軽減します。
	設備仕様で解決	<b>使う場所・人のそばに「適材適所収納」</b> 物を出して用が済んだら、誰もが負担なく、迷わず片付けられるようにリビングを中心にシステム収納を配置します。片付けへの家族みんなの参加を促し、休日負担を減らします。
経済性	設備仕様で解決	<b>日常着は「掛ける収納」中心に</b> ハンガーにかけて収納できるようにしておくと、洗濯物を畳む手間が減らせます。家族の誰もが洗濯物の取り込み以降の作業がしやすくなります。
	設備仕様で解決	<b>「太陽光発電」「蓄電池」が光熱費負担をサポート</b> 日中でも「太陽光発電」で発電した電力を使うことで電気料金を気にせず、空調を使うことができます。また「蓄電池」を併用することでより効率的に電力を使うことができます。

## ■休日が揃わない家族をしっかりとサポートするプラン提案

**家事** キラボト!

**①収納計画で家事負担減!**

**A** パントリー収納 (ストック食材など)  
重たいお米や水など、家族の休みがそろったときにまとめて買い戻すストック品もスッキリしまえる便利な収納です。

**B** リビング収納 (薬箱・明細書・筆記具など)  
休みが合いづらく日々のコミュニケーションがとりにくい場合は、このコーナーにコミュニケーション用のボードなどを置いておくと、会話のきっかけにつながります。

**C** 玄関やリビングからの動線が良い  
タタミコーナーに着替えを置いておけば、朝の身支度、帰宅後の着替えがスムーズにできます。

どこに何があるかわかるから、片付けも手伝いやすくなったな

**②効率的な家事動線**

日常着の「洗う」「干す」「畳む」「しまう」がすべてワンフロア内で完結します。休日返上でたまった洗濯物を干すことも多いので、室内外にしっかりと物干スペースを確保しておきましょう。

忙しいと洗濯物がたまりがちだから、スムーズにこなせるのがうれしい!

**④ウォークスルークローゼット**

ご主人は休みだけど、奥様は朝早くから仕事…そんな時に便利なのが、通り抜けできる広めのクローゼット。ホールからも入りできるので、ご主人が寝ている横で何度もドアの開閉をする必要がなく、気兼ねなく身支度ができます。

休みの平日も物音が気にならずゆっくり眠れる!

**③多目的タタミルーム**

家族みんなで洗濯物を畳んだり、子どものあそび場になったり、多用途に活用できるタタミルーム。家事の合間に少し横になって休憩…といった使い方も、タタミならではのメリットです。

**⑤光熱費をサポート**

大容量ソーラーと蓄電池が家計をサポート。昼間に発電した電気を蓄電池にためて、夜間に使用できます。家電のタイマー機能をフル活用して、忙しい平日は光熱費を気にせず深夜のうちに洗濯や食器洗いを済ませてしまいましょう。

蓄電池があるから夜の家事も創ったお得な電気で購入!

**BASIC INFORMATION**

- 1階面積：64.33㎡
- 2階面積：55.14㎡
- 延床面積：119.47㎡
- 太陽光発電システム：6.00kW
- 蓄電システム
- 快適エアリー

### 《研究員のコメント》

「休日が揃わない家族」について、今回は土日勤務がある家族をとりあげましたが、土日勤務がない家族でも、子どもの年齢があがってくると「休日が揃わない家族」に変わる傾向が見られます。土日に部活や塾がフルタイムで入ってくる影響です。また、就職した子どもが土日勤務や交代制勤務をするといったパターンも出てきます。家族間で生活時間が揃わない時差家族について、どんな家族でも「時差家族になる時期」があるのではないか、という見方をしています。今回、紹介した住まいづくりのポイントはいつかくる「時差家族になる時期」に備えて、休日が揃っている家族の皆さまにもぜひ取り入れて欲しいポイントになります。(担当: 吉田貴子)