

～自宅環境とセルフケア意識の変化を調査～

過ごす時間は平均 4.4 時間増、4 割以上が「自宅環境」に投資

「自宅時間」アップ↑でも「休息时间」はダウン↓

ストレス・不調をケアしたい…「自宅でのセルフケア」約半数が実践

自宅でのセルフケアを充実。ライフスタイルにあわせて選べる、パナソニックの健康家電

マッサージチェアシリーズ「リアルプロ」など、自宅で使える健康家電を販売するパナソニック株式会社は、このたび、在宅時間の増加に伴う生活の変化に着目し、「自宅環境とセルフケア意識の変化」に関する調査を実施いたしました。

昨今、新型コロナウイルスの影響を受けて、企業の在宅勤務の導入や外出控えなど、在宅時間は増加傾向にあります。この影響で、これまで感じられていなかった不調などが表面化すると同時に、自宅環境の見直しや整備への意識も高まっていることが感じられます。そこで今回は、事前調査で「新型コロナウイルスの影響により在宅時間が増えた」（とても増えた 53%・どちらかという増えた 47%）と回答した男女を対象として、在宅時間の増加による休息状況の変化や、自宅の環境の変化などについて調査しました。

【調査概要】

- ・調査対象：20～50代男女 500名（性年代別に均等割付）
※スクリーニング調査において、「在宅時間が増えた」と回答した方
- ・調査期間：2020年7月29日（水）～7月30日（木）
- ・調査方法：インターネット調査

※リリース内の調査データについて：小数点第1位以下を四捨五入しており、合計値が100%にならない場合もあります。

※今回の調査にあたっては、新型コロナウイルスの影響による様々な状況下の方々に配慮し、「新型コロナウイルスの影響による自宅環境・生活の変化について」という調査内容を事前に提示した上で、回答にご了承いただいた20～50代の男女500名を対象といたしました。

「自宅環境とセルフケア意識の変化」に関する調査サマリー

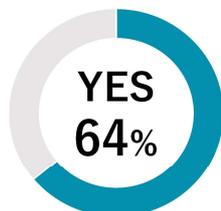
- 4割以上が環境の充実に「投資」。投資カテゴリ上位は「食事・調理」、「仕事環境」、「健康・ヘルスケア」。
- 約4人に1人が「自宅時間 増、休息时间 減」の本音… ストレス解消不足、イライラなどの影響も。
- 「セルフケア」に求めるもの、1位「体調管理」、2位「リフレッシュ・息抜き」、3位「疲労回復」。

◆ 平均 4.4 時間増！約 6 割が「自宅で過ごす時間の充実」を意識するように

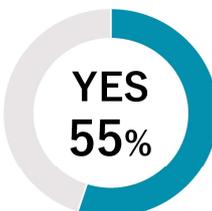
[グラフ 1]

自宅時間の増加に伴う意識の変化

自宅で過ごす時間の充実を
意識するようになった



自宅の環境の充実を
意識するようになった



n=500

はじめに、新型コロナウイルスの流行以前と以後の「自宅時間」の長さについて調べました。流行以前（1月以前を目安）とそれ以降、現在までの自宅で過ごす時間の平均を調べたところ、**流行以前は平均 10.0 時間、以後は平均 14.4 時間と、平均 4.4 時間の増加**が見られました。

自宅で過ごす時間が増えたことでの意識の変化について聞くと、**64%が「自宅で過ごす時間の充実を意識するようになった」、55%が「自宅の環境の充実を意識するようになった（環境：家具・家電・インテリア等全般）」**と答えています。[グラフ 1] さらに、

[グラフ 2]

自宅環境の充実のために「投資」したカテゴリ

食事・調理 (例：調理家電、調理器具等)	39%
自宅での仕事環境 (例：在宅勤務等のためのデスク、イス等)	31%
健康・ヘルスケア (例：空気清浄機、トレーニング、リラクゼーションアイテム等)	22%
エンタテインメント(例：テレビ、ゲーム等)	18%
美容(例：美容家電、化粧品類等)	13%
掃除・洗濯(例：掃除ロボット、食洗器等)	10%
子供関連(例：おもちゃ、学習アイテム等)	10%
その他	5%

n=246 (自宅の環境の充実を意識し、実際に何らかのアイテムを購入した人)

4割以上が「自宅の環境の充実のために投資をした」(42%)と回答し、自宅で過ごす時間の充実のために何かしらのアイテムを購入した人が一定数いることも分かりました。

自宅環境の充実のために「投資」=何らかのアイテムを購入したカテゴリとしては、「**食事・調理（調理家電、器具、食材のアップグレード等）（39%）**」、「**自宅での仕事環境（例：在宅勤務等のためのデスク、イス等）（31%）**」、「**健康・ヘルスケア（例：空気清浄機、トレーニング、リラクゼーションアイテム等）（22%）**が上位に並び、生活の基本となるものに特に投資をしていると考えられます。[グラフ 2]

投資の理由としては、「テレワークの効率化を図るべく環境を整えた」（22歳・男性・未婚）や、「自宅のイスやテーブルや機器など、全体的に充実させることで今までよりも快適な状態で過ごすことができるから」（45歳・男性・既婚）、「家族との時間が増えたので、家族がリラックスできる空間がほしかった」（47歳・女性・既婚）などの声が挙がり、**アイテムへの投資によって自宅を快適に整えようとしている様子**が読み取れました。

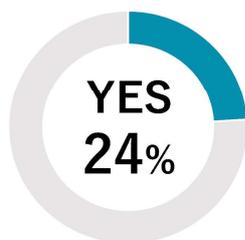
◆ 自宅時間は増えたのに…約4人に1人が「休息时间」減の実感。ストレス、イライラも…

自宅時間の増加に伴い、過ごす時間や環境を充実させている人がいる一方で、ストレスや不調も時間の経過とともに表面化しています。そこで、家事や仕事などをしていない、リラックス、リフレッシュ等を含めた「休息の時間」についても調べました。

[グラフ 3]

自宅時間の増加 × 休息时间の変化

自宅時間は増えたが
休息時間は減った・減ったように感じる



約4人に1人

n=500

休息時間が減った影響

ストレス解消不足	50%
余裕のなさ・イライラ	46%
体の不調(疲れがとれない、体のコリなど)	45%
運動不足	44%
疲労の蓄積	40%
心理的な不調(不安、悩みなど)	38%
体重増加・減少	27%
睡眠不足・不眠	25%
体力・筋力の低下	24%
特に影響はない	8%
その他	0%

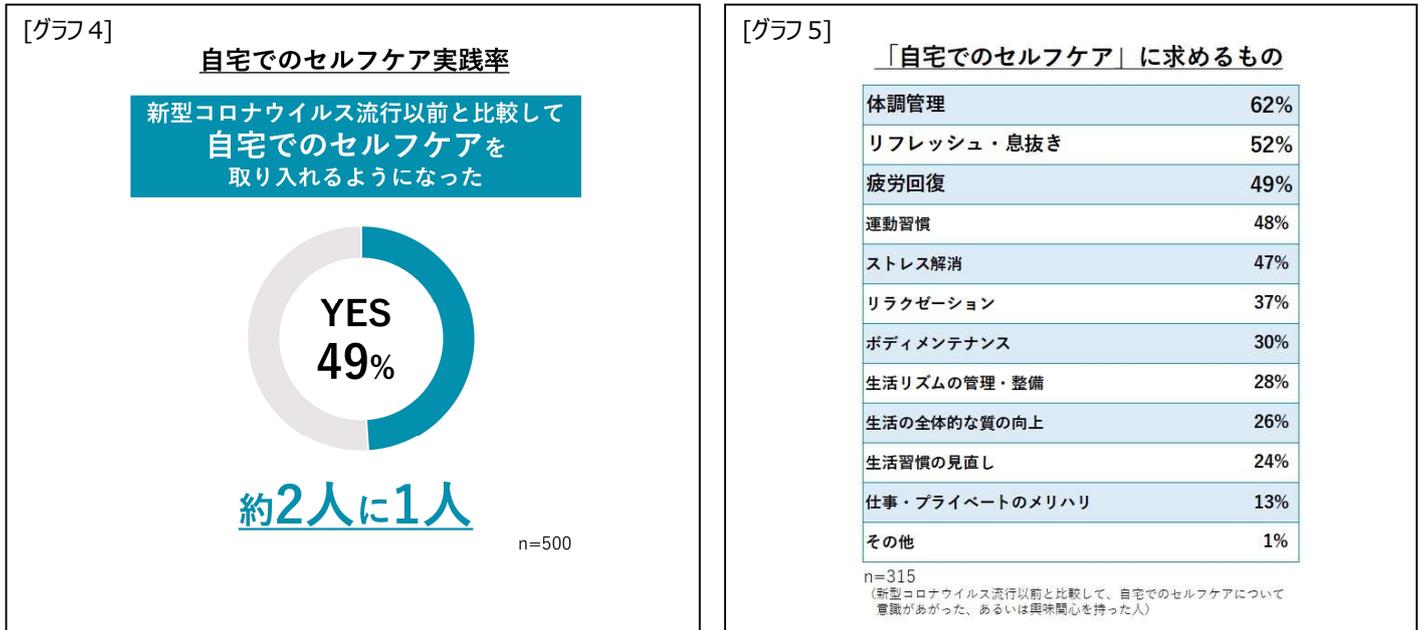
n=118 (休息時間が減った・減ったように感じると答えた人)

自宅時間の増加と休息時間の状況について質問したところ、24%と約4人に1人が「**自宅時間は増えたが、休息時間は減った・減ったように感じる**」と回答。

休憩時間が減ったことによる影響を見ると、「**ストレス解消不足**」(50%)、「**余裕のなさ・イライラ**」(46%)、「**体の不調(疲れがとれない、体のコリなど)**」(45%)など、生活へのネガティブな影響が感じられる項目が並んでいます。[グラフ 3] また、「**運動不足**」(44%)や「**疲労の蓄積**」(40%)といった、新型コロナウイルス流行の長期化による生活様式の変化が起こりつつあるからこそこの影響も挙がりました。なお、**すべての項目において、女性の方が10pt以上高い結果**で、最も差がついたのは「**余裕のなさ・イライラ**」で19pt、次いで「**疲労の蓄積**」の17pt差となりました。

◆ ネガティブな影響をケアしたい… 約半数が「取り入れるようになった」自宅でのセルフケア

休息時間が満足に取れていないと感じる人が一定数いる実態は、自宅環境の充実のために投資したカテゴリとして「健康・ヘルスケア」が上位にあがった結果との関連性もあると考えられます。健康管理への意識がますます高まっている中で、これまで取り入れてきたケアや対策ができず、ストレスや不調につながっている可能性も、ここまでの調査結果から垣間見えました。そこで最後に、こうしたネガティブな影響への対策や、自宅時間のさらなる充実を図るための「自宅でのセルフケア」についても調査を行いました。



まず、新型コロナウイルス流行以前と比較した「自宅でのセルフケア」への関心と実践状況を聞くと、**約6割が「自宅でできるセルフケアについて興味を持つようになった」(57%)**と回答。そして、**全体の約半数の人が「自宅でのセルフケアを取り入れるようになった」(49%)**と実際に何らかのケアを取り入れていることが分かりました。[グラフ 4] 興味、実践率を性別で見ると女性がいずれも5pt以上高く、年代別では20代が、他年代と10pt以上の差が開いています。

自宅の環境の充実を図った理由として、「通勤が少なくなり、自宅での運動やセルフヘルスケアの必要性を感じたから」(29歳・女性・既婚)、「終日自宅でパソコンに向かっていて、腰、背中に痛みが生じたから」(56歳・男性・既婚)といったコメントが見られたことから、新たな生活形態に対応するためのセルフケアが求められていると言えるでしょう。

こうした「自宅でのセルフケア」に求めるものも調べたところ、「**体調管理**」(62%)がトップに。[グラフ 5] 次いで、「**リフレッシュ・息抜き**」(52%)、「**疲労回復**」(49%)などが続き、**休息時間の減少によるネガティブな影響をケアしたいというニーズ**が感じられます。ここでも男女で特徴的な差がついており、女性は「リラクゼーション」(男性+18pt)や「リフレッシュ・息抜き」(男性+17pt)、「ボディメンテナンス」(男性+20pt)を求めているのに対し、男性は「運動習慣」(女性+8pt)が高くなっています。

◆ リフレッシュタイムに。ライフスタイルにあわせて選べる、パナソニックの健康家電



今回の調査では、自宅で過ごす時間が増えたことで、自宅時間・環境の充実が求められていることと同時に、それに伴う不調を解消するためのセルフケアが求められていることが明らかになりました。ちなみに、「**今後も自宅で過ごす時間は以前より増えたままだと思いますか?**」という質問には、**約6割が「思う」(57%)**と答えており、今後も自宅環境への投資やセルフケアのニーズは高まっていくことが予想されます。

パナソニックは、人々の暮らしを見つめ、人々の暮らしに寄り添いながら、自宅での快適なリフレッシュタイムをサポートする健康家電を開発してきました。プロの手技を追求した本格的なマッサージチェアから、手軽に取り入れやすいポイント使いのマッサージ機器など、**多様なライフスタイルにあわせて選べる、暮らしになじむアイテム**を取り揃えております。

パナソニックの健康家電 ご紹介

【マッサージチェア】最上位シリーズ「リアルプロ」



プロの手技を追及したマッサージ技術と快適な操作性を実現した**マッサージチェア「リアルプロ」シリーズ**は、50年以上にわたりマッサージ機を開発してきたパナソニックの技術と知識を集約した最上位モデル。**自宅にしながら、プロの技に学んだもみ技を味わうことができます。**

8月に新たに発売したシリーズ最上位機種、「リアルプロ（EP-MA101）」は、コリをピンポイントでとらえるパナソニック独自の「モミ玉制御技術」でプロの手技を追及し、充実の全身マッサージと快適な操作性で**別格のリラックスタイムを実現**。また、長く清潔にお使いいただけるよう、気になるパーツが洗濯できる、洗える「足裏カバー」を採用しました。

詳細はこちら：<https://panasonic.jp/massage/products/ep-ma101.html>

【マッサージソファ】EP-MP65



8月に新発売した「**マッサージソファ（EP-M65）**」は、**部屋のインテリアになじむ洗練されたデザインとコンパクトさに、充実のマッサージ機能を兼ね備えたマッサージソファ**です。疲れにあわせたもみ分けで、首筋からふくらはぎまでを心地よくほぐします。また、脚・足首をエアバッグで固定、脚のせ台を上下させることでストレッチも可能です。

カバー類（ファブリックのみ）は**取り外して手洗い**ができ、気になるパーツをいつでも清潔に保ちながらご使用いただけます。

詳細はこちら：<https://panasonic.jp/massage/products/ep-mp65.html>

【マッサージャー】エアーマッサージャー レッグリフレ EW-RA99



エアーマッサージャー「レッグリフレ EW-RA99」は、パナソニックが約80年の歴史で培った、リラクゼーション・マッサージメソッドを採用。プロに学んだ約50種類の手技を追求した別格マッサージで、足先から太ももまで、スッキリ軽やかな心地よさをお届けします。脚全体のケアや各パーツのケアに加えて、**「スポーツ疲れコース」や「ヒール疲れコース」などライフスタイルにあわせたコースを搭載**し、疲れにあわせてスタイルチェンジしながらお使いいただけます。

詳細はこちら：https://panasonic.jp/massage_parts/products/ew-ra99.html

【マッサージャー】エアーマッサージャー コードレス 骨盤おしりリフレ EW-RA79

エアーマッサージャー「コードレス 骨盤おしりリフレ EW-RA79」は、腰の重だるさや、育児、重い荷物などによる疲れ、長時間の座った姿勢などの疲れを感じている方に最適な、**下半身のためのマッサージャー**です。進化したエアバッグとフィット感にこだわった形状で、骨盤周りの疲れやすい筋肉をほぐして、引き締め、持ち上げるようにマッサージします。コードレスのため、**寝転びながら、立ちながら、座りながら、さらには仕事をしながら太ももに**など、簡単・手軽にさまざまなシーンで自在にご使用いただけます。

詳細はこちら：https://panasonic.jp/massage_parts/products/ew-ra79.html

このほかにも、さまざまな生活スタイルやニーズにあわせたマッサージアイテムを各種取り揃えております。パナソニックはこれからも、時代とともに最適なケアをご提供し、暮らしの環境の充実をサポートしてまいります。