

PRESS RELEASE

11月23日は“ワークライフバランスの日” 働く現代女性が考えるワークライフバランスを調査 女性の約6割「仕事とプライベート“どちらも”充実させたい」 ～仕事とプライベート両方の時間を確保するうえでの障壁とは～

株式会社AOKI(代表取締役社長:森裕隆)が運営する『ジャケジョ研究所』では、ジャケットに関するお悩みやHOW TO情報を提供することで、ジャケットを着用する女性をサポートする活動を実施しています。今回は、「働く現代女性のワークライフバランスにおける実態調査」を行った結果、アンケートに回答した女性の約6割が「仕事とプライベート“どちらも”充実させたい」と考えていることがわかりました。一方で、仕事とプライベートの時間を確保するうえで、障壁となっている事象についても調査しました。

(ジャケジョ研究所: <https://www.aoki-style.com/feature/jacketjoshi/>)



■調査目的

「ワークライフバランス」とは、老若男女誰もが、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、さまざまな活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態のことを指します*。11月23日の「ワークライフバランスの日」をきっかけに、働く女性における「理想のワークライフバランス」を考えるべく、実態調査を実施。さらに仕事とプライベートの時間を確保するうえで、働く現代女性が障壁と感じていることについても調査しました。

※出典:「ワーク・ライフ・バランス」推進の基本的方向報告」

■「働く現代女性のワークライフバランスにおける実態調査」概要

調査期間:2024年9月

調査機関:調査委託先株式会社ノウンズ

調査対象:ジャケットを着用する機会のある20代～40代の女性

有効回答数:1002件

調査方法:インターネット調査

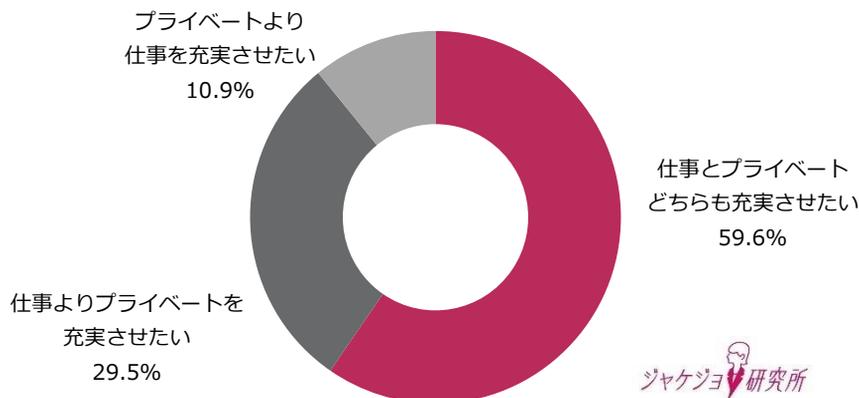
「働く女性のワークライフバランスにおける実態調査」結果

■働く現代女性の約6割が「仕事とプライベート“どちらも”充実させたい」と回答

「働く女性のワークライフバランスにおける実態調査」によると、約60%の方が「仕事とプライベート、どちらも充実させたい」という回答がもっとも票を集める結果となりました(グラフ1)。

仕事とプライベート、どちらも充実することを理想とされる方の増加から、ますますワークライフバランスを重視した働き方や暮らし方が求められていくことが伺えます。仕事における女性の活躍領域の広がりとともに、仕事への充実感を求める人が増えていると仮定できます。

【グラフ1】
Q.働く女性の理想のワークライフバランスとは？



ジャケジョ研究所

■ワークライフバランスが向上したら？「仕事」「プライベート」それぞれで取り組みたいことをランキング化！

現状よりもワークライフバランスが向上したら、「仕事で取り組みたいこと」「プライベートで時間を使いたいこと」をそれぞれ調査しました。仕事における第1位は「仕事を楽しむことを大切にしたい」、2位が「新たなスキルを習得しキャリアアップを目指したい」、3位「現在のキャリアを見つめ直したい」という順に(グラフ2)。

プライベートでは、第1位「なにもせずリラックスしたい」、2位「趣味に没頭したい」、3位「旅行やアウトドアを楽しみたい」という結果になりました(グラフ3)。

このことから、仕事を楽しむことを大切にするポジティブな思考や、スキルアップやキャリアの見直しなど、現状をより良い方向へと改善することや、上昇志向がさらに強まるといった傾向が読み取れます。プライベートにおいては心身を労わるような、セルフケアに繋がる欲求に票が集まりました。

働く現代女性にとって、ワークライフバランスの向上が、仕事において前向きな気持ちが生まれ、ON/OFFを切り替えながら心身ともに健康な状態に繋がるということがわかりました。

【グラフ2】
Q.ワークライフバランスが今よりも向上したら仕事で取り組みたいことは？

1位	仕事を楽しむことを大切にしたい	32.0%
2位	新たなスキルを習得しキャリアアップを目指したい	21.9%
3位	現在のキャリアを見つめ直したい	18.0%
4位	より良い成果を出したい	17.5%
5位	転職活動をしたい	17.0%
6位	今まで手がけられなかった仕事に挑戦したい	14.5%
7位	専門的な知識を身につけエキスパートとして活躍したい	12.5%
8位	チームメンバーと協力し良いチームづくりがしたい	11.5%
9位	マネジメントに挑戦しチームを率いたい	4.2%

【グラフ3】
Q.ワークライフバランスが今よりも向上したらプライベートで時間を使いたいことは？

1位	なにもせずリラックスしたい	42.5%
2位	趣味に没頭したい	36.3%
3位	旅行やアウトドアを楽しみたい	34.8%
4位	家族との時間を大切にしたい	33.9%
5位	寝不足を解消したい	33.6%
6位	健康のために運動をしたい	29.0%
7位	友人や恋人との時間を大切にしたい	26.8%
8位	自己成長のために学びたい	18.9%
9位	創作活動をしたい(例:絵画や音楽等)	10.7%

「働く女性のワークライフバランスにおける実態調査」結果

■仕事とプライベート、それぞれの時間を確保するうえでの障壁とは？

「仕事時間」の確保においては、「働く時間の拘束」「通勤時間の長さ」「家事負担(料理・洗濯など)」(グラフ4)が上位の障壁となり、「プライベート時間」の確保では「仕事の疲労」「経済的な制約」「心の余裕の欠如」が主要な課題として挙げられました(グラフ5)。

特に、働く時間や通勤時間など、個人では管理しにくい要因が多い中で、日々の家事に費やす時間は、効率化に繋がるアイテムを活用することで短縮することが可能と考えられます。

【グラフ4】

Q. 「仕事」の時間で余裕が生まれにくい障壁は？

1位	働く時間が決められている	31.7%
2位	家事(料理・洗濯等)に時間がかかる	28.2%
3位	スキル不足	21.4%
4位	通勤時間が長い	17.6%
5位	育児に時間がかかる	16.8%
6位	不要な仕事が多い	14.1%
7位	配偶者や家族の協力が得られない	11.5%
7位	出社が多いorマスト	11.5%

【グラフ5】

Q. 「プライベート」の時間で余裕が生まれにくい障壁は？

1位	仕事の疲れが残っている	57.6%
2位	経済的な余裕がない	46.4%
3位	気持ちの余裕がない	37.8%
4位	仕事以外にやるべきことが多い	22.5%
5位	仕事量・業務量が多い	21.4%
6位	友人や家族と時間が合わない	20.4%
7位	休日出勤がある	13.2%



■日々の生活に余裕を生む鍵は“家事時間の短縮”にあり？

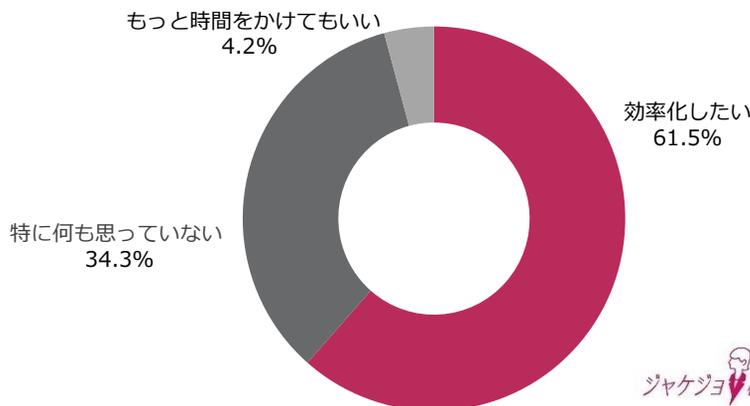
約62%の女性が「仕事着の服装ケアを効率化したい」と回答

上記の調査結果を受け、ジャケジョ研究所では現代女性が日常的に多くの時間を費やしている家事(料理・洗濯)の中でも「服装ケア」に着目し、その実態を明らかにします。調査では、約62%の女性が「仕事で着用する衣類の服装ケアを効率化したい」と回答(グラフ6)。働く女性にとって、頻繁に必要な仕事着の“服装ケア”は、さらなる時短が可能な家事といえます。

次の調査では、プライベートの時間に余裕をもたらす服装ケアの時短方法をご紹介します。

【グラフ6】

Q. 毎日の仕事着に対する服装ケアについてどう思いますか？



「働く女性のワークライフバランスにおける実態調査」結果と『MeWORK』

■毎日の“服装ケア”、女性が効率化したいトップは「アイロンがけ」や「シワ取り」!

働く女性の多くが、日々の“服装ケア”を効率化したいと考えている中、「仕事で着用する衣類のお手入れにおいて効率化したいこと」を調査した結果、第1位「アイロンがけ」、2位「シワ取り」、3位「におい取り・消臭」という結果になりました(グラフ7)。

特に「シワ」に関連するケアが上位を占めたことから、ビジネスシーンでの好印象や清潔感、きちんと感を重視する女性の高い関心が伺えます。“服装ケア”は、忙しい女性にとっても欠かせない重要な要素であり、効率化が求められています。

【グラフ7】 Q.仕事着の服装ケアにおいて 効率化したいことは?

1位	アイロンがけ	35.6%
2位	シワ取り	33.9%
3位	におい取り・消臭	31.8%
4位	型崩れケアしながら洗濯・保管	29.4%
5位	洗濯後の乾燥時間	27.3%
6位	クリーニング	26.5%
7位	汚れ落とし	26.1%
8位	汗のシミ抜き	20.6%
9位	ホコリとり	17.5%

ジャケジョ研究所

■働く女性が時短したい“服装ケア”効率化のヒントをご紹介します!

働く女性の多くが悩む「アイロンがけ」と「型崩れしない保管方法」。これらのケアを時短することで、プライベートの時間に余裕をつくり、ワークライフバランスを向上させるための一歩としてご活用ください。

アイロンがけ

洗濯後のアイロンがけを軽減するためには、洗濯後の脱水時間を短くすることも有効な手段のひとつです。水分を含んだ状態でハンガーにかけすることで、水の重みでシワが伸びるため、乾燥後のシワを軽減できます。パンツは裾を上にして吊るすことで、よりシワを伸ばすことができます。

着用後のシワが気になる際は、蒸気の残った浴室に一晩吊るしましょう。スチーム効果でシワが取れやすくなります。

型崩れしない保管方法

衣類の保管には厚みのあるハンガーを使用するのが最適です。ジャケットやボトムスの専用ハンガーを使用しましょう。特にジャケットは肩部分の形を保つため、肩にフィットする肉厚なハンガーを選ぶことが重要です。メンズ・レディースでハンガーの長さが異なるので、肩幅に合わせたハンガーを選びましょう。素材は、吸湿性に優れた木製ハンガーはスーツの湿気対策にもなるためおすすめです。

ボトムスにはクリップ付きのハンガーがおすすめです。パンツについては、ウエストのホック・ファスナーなどは外し、センターライン(クリースライン)に沿ってたたみましょう。縫い目に沿ってたたむと型崩れの原因になりますので注意しましょう。

■高機能レディースウェア・ブランド『MeWORK』



「あなたのために、働く服。」というコンセプトを持つ『MeWORK』は、働く女性が効率化したい“服装ケア”上位の「アイロンがけ」「シワ取り」などのお悩みを「高機能」によって解決するレディースウェア・ブランドです。

『MeWORK』は、着用時や洗濯後にシワになりにくい素材を使用しており、アイロンがけやシワ取りの手間が軽減でき、仕事での身だしなみケアを最小限に抑えられます。さらに、ご自宅の洗濯機でいつでも簡単に洗えるため、汗・におい・花粉・食べこぼしなどの水溶性の汚れに効果的です。

■報道関係からのお問い合わせ

ジャケジョ研究所 事務局(株式会社フロンティアインターナショナル内)

担当: 関野 (070-2197-8799) TEL:03-5778-4844

Mail: frontier-pr@frontier-i.co.jp