

女性が見える、あしたが見える

くらしHOW®

ミセスの「節約」に関する意識と行動 アンケート レポート

2010年6月

目次

- ・調査概要 (P.3)
- ・調査票 (P.4～5)
- ・回答者プロフィール (P.6)
- ・2年前と比較した節約意識 (P.7)
- ・今、節約を意識しているもの (P.8)
- ・今、具体的にしている節約 (P.9)
- ・あなたが感じる節約とは (P.10)
- ・節約に対して、ストレスを感じることの有無 (P.11)
- ・節約に対して、感じるストレスの内容(フリーアンサー集計) (P.12)
- ・節約ストレスの解消のために、意識してやっていること (P.13)
- ・節約ストレスの解消のために、ついやってしまうこと(フリーアンサー集計) (P.14)
- ・外食をやめて家で食べることの回数・外食が減ったこと(フリーアンサー集計) (P.15)
- ・外食が減って家で食べるが増えたことについて (P.16)
- ・家庭での食事で、特に「大変」だと思うこと (P.17)

調査概要

- 調査対象 : ①PCサイト「えるこみ」ユーザー および
②ケータイサイト「シュフモ」ユーザーの主婦(全国)
- 調査方法 : WEBアンケート調査
- 調査期間 : 2010年 ① 3月25日～29日・ ② 4月1日～4日
- 集計数 : 合計2224人(既婚女性のみ)

調査票 No.1

【プロフィール】

- ・ 年代
- ・ 居住エリア
- ・ 働き方
- ・ 子供の有無
- ・ 末子年齢

【アンケート】

Q1.約2年前(世界同時不況より前)と比較して、あなた自身の「節約意識」はどのように変化したと思いますか？

とても高くなった / やや高くなった / 変わらない / やや低くなった / とても低くなった

Q2.節約意識が「とても高くなった」「やや高くなった」人。今、特に節約を意識しているのは、どの費目でしょうか？(いくつでも)

食品 / 食品以外の日用雑貨 / 衣料・ファッション / 美容・化粧品 / 健康・医療 / 外食 / 家族のレジャー / 自分(主婦)の趣味・習い事 / 夫の趣味・習い事 / 子供の教育・習い事 / 夫に渡す小遣い / 子供に渡す小遣い / 通信費(電話・インターネットなど) / 水道光熱費 / ガソリン・車関係 / ペット関連 / 家電・家具などの耐久消費財 / 親類などとの交際費 / 友人などとの交際費 / 家賃や住宅ローン / 住宅以外のローン返済 / 各種保険料 / 貯蓄・投資 / 増えそうな費目はひとつもない / その他

Q3.あなたが今、具体的にしている「節約」は、どんなことでしょうか？(フリーアンサー)

Q4.あなたが感じる「節約」とは、どんなことですか？ 下記で当てはまるものがあれば選んでください。(いくつでも)

今は仕方ないこと / できればしたくないこと / して当たり前なこと / しなければ生きていけないこと / 生活をより良くすること / 人として大切なこと / やりがいのあること / 主婦の責任 / がんばりたい目標 / 夢をかなえる手段 / 将来不安に備える手段 / 家族のためにすること / 自分にはあまり関係ないこと / その他

Q5.あなたは、節約に関してストレスを感じることはありますか？

よくある / たまにある / あまりない / まったくない / 分からない

Q6.ストレスを感じる事が「よくある」「たまにある」人。具体的には、どんなとき、どんなことにストレスを感じていますか？(フリーアンサー)

調査票 No.2

Q7.「節約ストレス」を解消するために、意識してやっていることはありますか？ ある / ない

Q8.「意識してやっていることがある」人。どんなことをしていますか？ 具体的に教えてください。(フリーアンサー)

Q9.「節約ストレス」を解消するために、ついやってしまうことはありますか？ ある / ない

Q10.「ついやってしまうことがある」人。どんなことをしていますか？ 具体的に教えてください。(フリーアンサー)

Q11.2年前と比較して「(外食をやめて)家で食べること」の回数は変化していますか？

とても増えた / やや増えた / 変わらない / やや減った / とても減った

Q12.家で食べるものが「とても増えた」「やや増えた」人にうかがいます。外食が減って家で食べるが増えたのは、あなたにとって良いことでしょうか？ 残念なことでしょうか？

良いこと / どちらかと言えば良いこと / どちらともいえない / どちらかと言えば残念なこと / 残念なこと

Q13.問17の答えを選択した理由、気持ちを教えてください。(フリーアンサー)

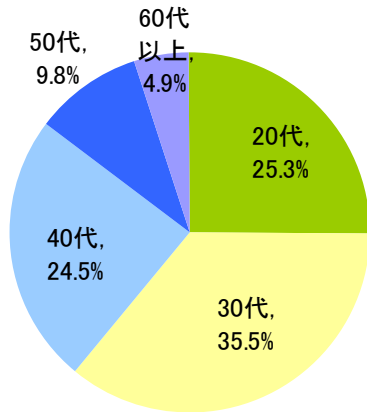
Q14.全員に聞きます。家庭での「食事」にかかわることで、あなたが特に「大変だなあ」と感じることは何ですか？ 当てはまるものを選んでください(いくつかでも)。

食品の買い物 / メニューを考える / 素材を洗うなど下準備 / 切る・下ごしらえ / 煮る・焼く・揚げるなどの調理 / 盛り付ける・テーブルセッティング / 家族に食べさせること / 皿洗いなど後片付け / 残り物や保存食材の管理 / 弁当作り / 生ゴミの始末 / 包装容器ゴミの始末 / 大変なことはまったくない / その他

回答者プロフィール

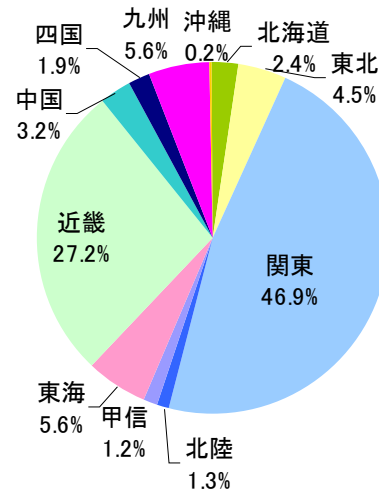
【年代】

(n=2224)



【居住エリア】

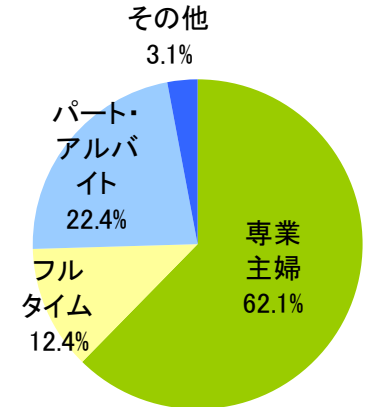
(n=2224)



- 関東 茨城県 栃木県 群馬県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県
- 近畿 滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 和歌山県

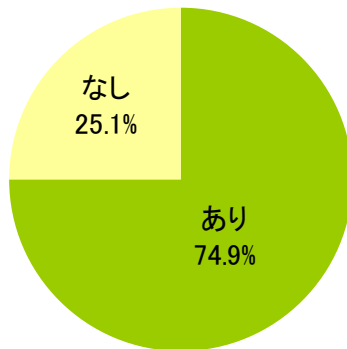
【働き方】

(n=2224)



【子供の有無】

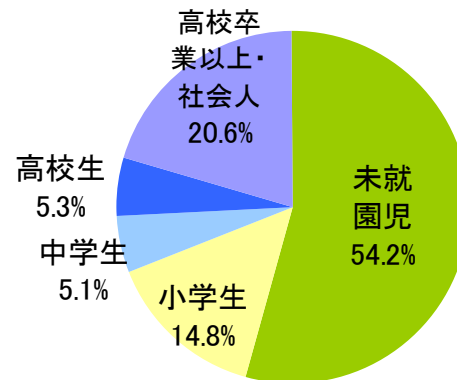
(n=2223)



【末子年齢】

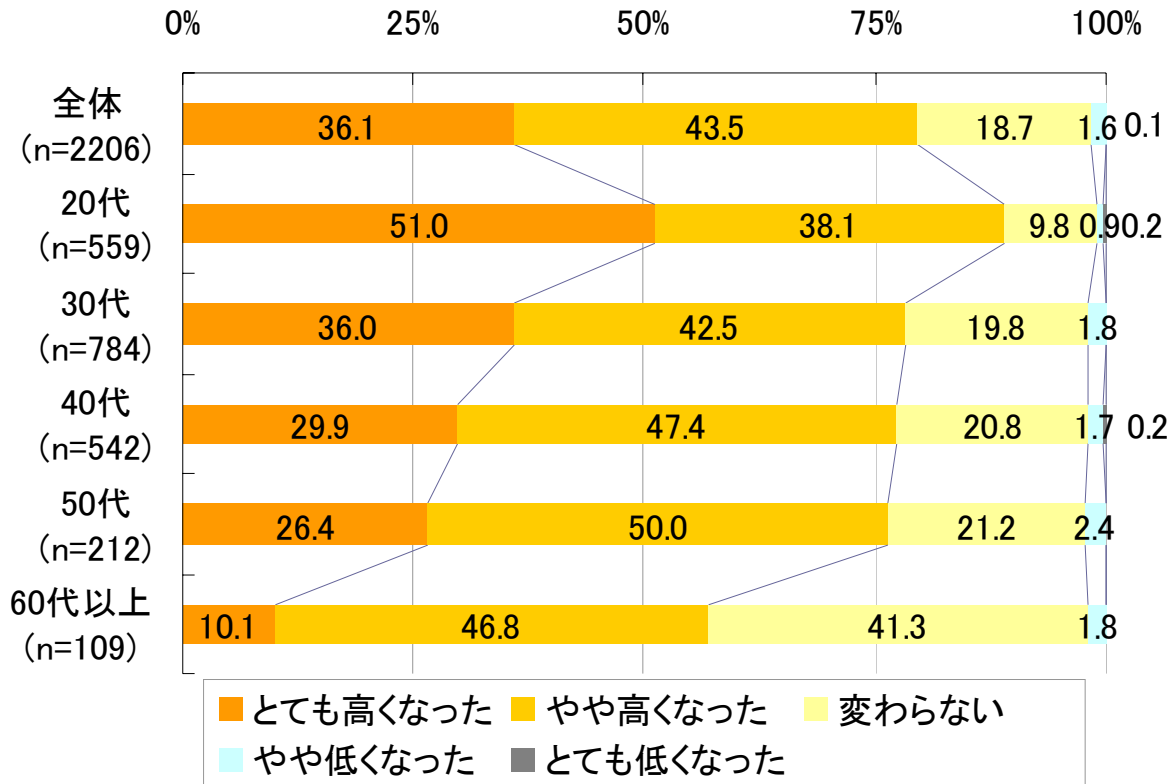
*子供のいる人のみ

(n=1658)



2年前(不況期より前)と比較した「節約意識」の変化

【2年前と比較した「節約意識」】



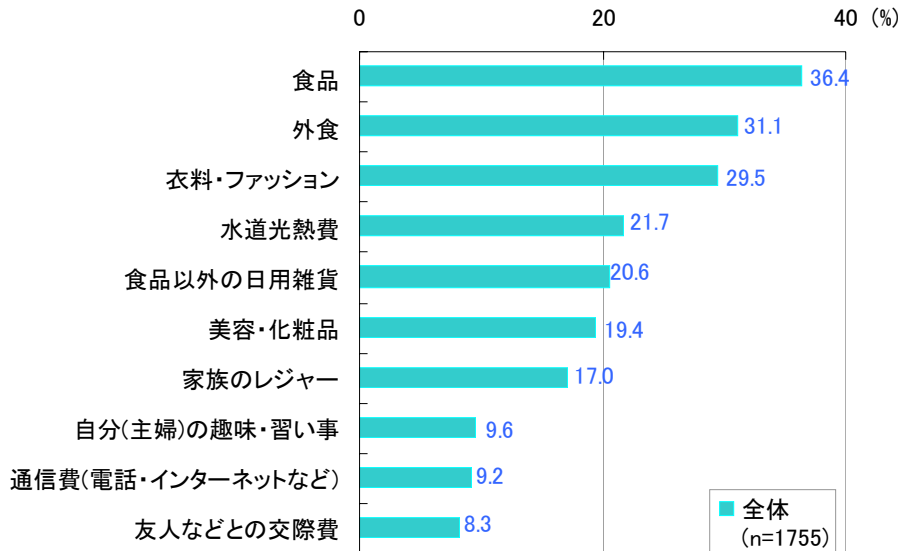
- ・世界同時不況が起こったのは約1年半前の秋。それと比較して、「節約意識が高まったか」と聞いた。
- ・全体では75%以上が、節約意識の高まりを感じている。
- ・年代では20代で「高くなった」との回答が多い。これは「結婚した」「子供が生まれた」など、大きな生活変化があった人が多いことも理由だと考えられる。
- ・節約意識が「高くなった」人が比較的少ないのは、60代以上。シニア世代の経済的な元気さが、ここでも裏付けられている。

今、節約を意識しているもの

【今、節約を意識しているもの】

(複数回答)上位10位

[節約意識が「とても高くなった」「やや高くなった」と回答した人のみ]



- 「節約意識が高くなった」人を対象に、どのような品目の節約を特に意識しているかを聞いた。
- 全体では、食品と外食という、食生活に関するものが高い。
- 僅差で衣料・ファッション、次いで水道光熱費。
- レジャーなどへの節約意識が、意外と低い傾向にあった。

今、具体的にしている「節約」 (フリーアンサーでカウント)

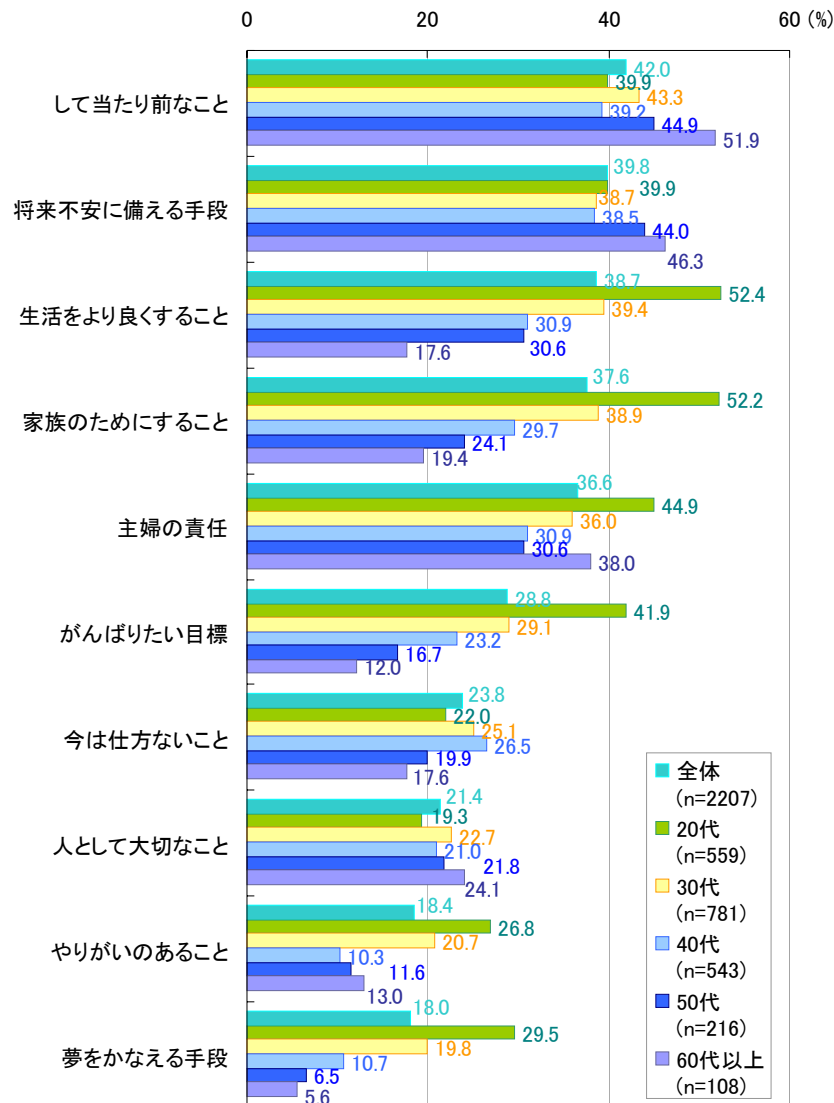
ランク	内容	(人)
1	水道光熱費 ・お風呂の残り湯を洗濯に使う ・エアコンの設定温度に注意する など	855
2	食費 ・スーパーの特売を利用する ・まとめ買いをする ・予算を決める ・節約レシピの研究 ・食材をムダにしない など	708
3	外食を減らす・しない・安い店にする	326
4	ムダ使い・衝動買いをなくす	193
5	衣類 ・なるべく買わない ・安いところで買う ・オークションの利用 など	103
6	お弁当・飲み物を持参する	95
7	クーポンやポイントの有効利用	55
8	買い物の回数を減らす	53
9	交通費・ガソリン代をなるべく使わない	43
10	レジャー、旅行にお金をかけない・減らす	36
11	化粧品を落とす・なるべく買わない	29
12	家計簿をつける	26
13	家庭菜園で野菜を手作り	23
14	お中元・お歳暮を減らす	4
15	その他	59

(n=2031)

- 具体的な「節約」方法として挙げられたもので、一番多かったのは「水道光熱費の節約」で、次が「食費関係の節約」。
- 日々、小さなムダを省くことで、コツコツ節約しようとする姿勢が見える。

あなたが感じる「節約」とはどんなこと？

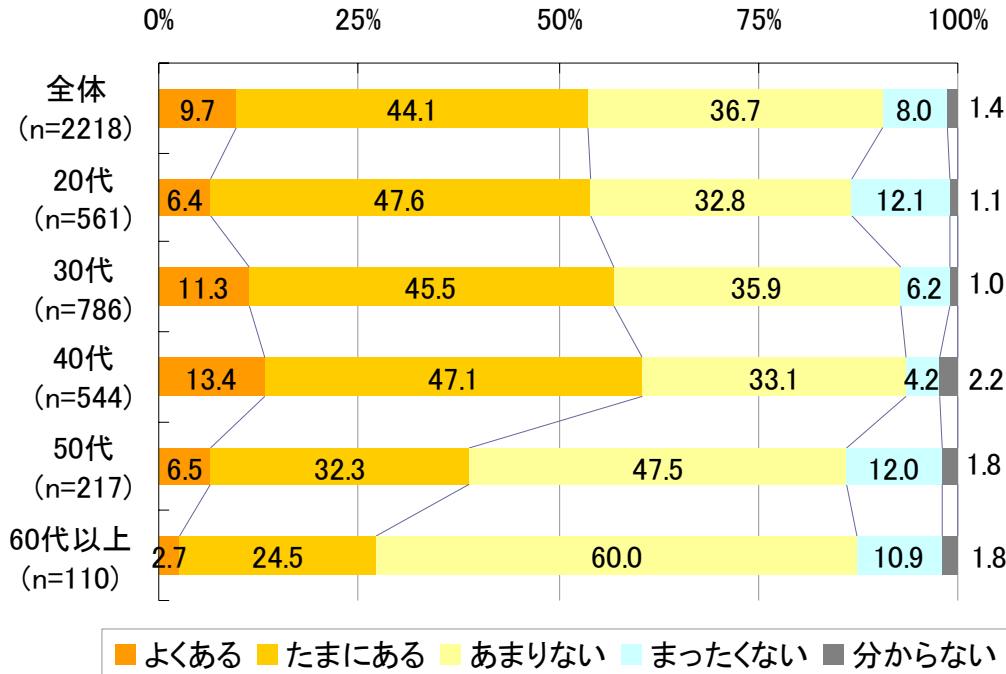
【あなたが感じる節約とは】
(複数回答)上位10位



- ・「節約」とは、自分にとってどんなことか、どんな意味があるのかを聞いた。
- ・全体で多かったのは「して当たり前なこと」という回答で、特別なことではないという意識が見える。
- ・また「将来不安に備える手段」と考える人も多く、今少し我慢することで、安心を手に入れること、それが節約と考える主婦も多い。
- ・年代では、若い世代は「生活をより良く」「家族のため」「夢をかなえる手段」という前向きな考え方や、「主婦の責任」「がんばりたい目標」「やりがいがある」など、主婦としての自分のレベルアップに結び付くと考えている。
- ・年代が上になると「して当たり前」「将来不安に備える」に回答が集まっている

節約に対してストレスを感じることはあるか

【節約に対してストレスを感じること】



- ・節約に対するストレスを感じる人は、約半数。ピークは40代で、50代になるとガクッと減る。
- ・教育費や家計出費がピークを迎える40代は、節約へのストレスも高い。子育て終了後の50代、60代は、それほどストレスを感じていないようだ。

節約に対して感じるストレスの内容（フリーアンサーをカウント）

◆節約に対してストレスを感じる事が「よくある」「たまにある」と回答した人が、どんなこと・どんなときにストレスを感じるかをまとめた

ストレスを感じる事が「よくある」と回答した人

ランク	内容	(人)
1	欲しい・食べたい・行きたいをガマンすること	98
2	いつも節約を気にしていること	20
2	自分が一生懸命節約をしても家族が協力的じゃない	20
4	お金がないと感じた時	18
5	節約の成果が出ない時	9
6	忙しい時・疲れている時	7
7	家計簿をつけている時	5
8	予定外の出費がある時・出費が重なる時	4
8	将来を考えると不安になる時	4
10	時々、何も気にせずパーッと使いたくなる	3
10	余裕がある人がうらやましく感じる	3
12	子供を遊びに連れて行けない・ガマンさせている	2
12	友人の誘いを断らなければいけない	2
12	節約自体が面倒に感じる時	2
15	以前の生活を考えると虚しくなる	1

(n=205)

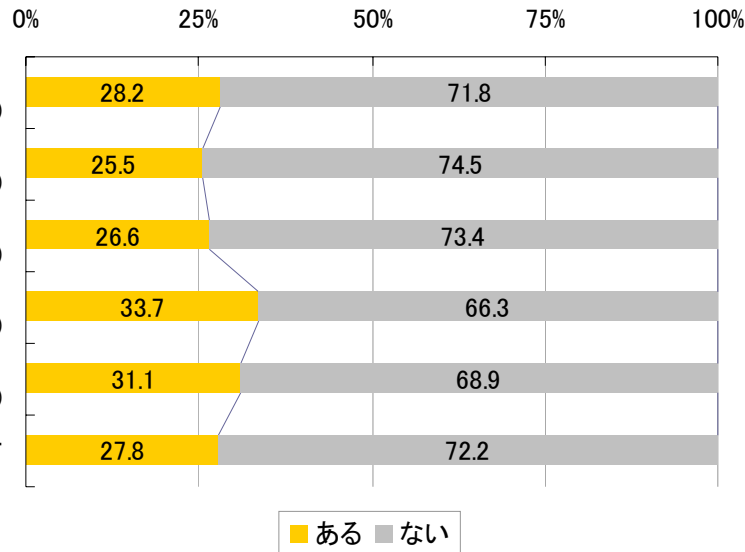
ストレスを感じる事が「たまにある」と回答した人

ランク	内容	(人)
1	欲しい・食べたい・行きたいをガマンすること	330
2	自分が一生懸命節約をしても家族が協力的じゃない	149
3	節約が虚しく感じる時・面倒に感じる時	67
4	外食・旅行など楽しみが減ったこと	50
5	いつもお金・節約のことを考えている時	42
6	お金をパーッと使いたくなる	40
6	お金がない・足りない・お財布に入っていない	40
8	育児・仕事が忙しい時・疲れた時	37
9	成果が出ない時	35
10	食事作りが面倒になる時	32
11	大きな出費がある時	23
12	うっかりのムダに気づいた時	19
13	節約をしていない友人を見る時	14
14	以前は買えていたものが買えない	9
15	家計簿をつけている時	8
15	食費の節約が厳しい	8
17	給料が上がらない(少なくなった)	7
18	光熱費がかかること(光熱費のために、時間制限されること)	6
19	子供・家族にガマンをさせていると気づいた時	4
20	その他	31

(n=933)

節約ストレスの解消のために、意識してやっていること

【節約ストレス解消のために、意識してやっていることがあるか？】



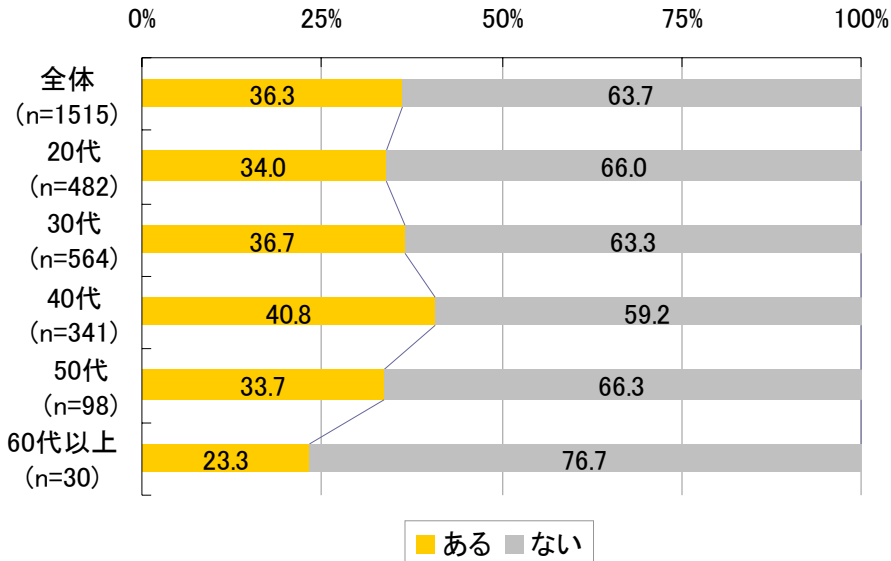
◆節約ストレス解消のために、意識してやっている内容 (フリーアンサーをカウント)

ランク	内容	(人)
1	おいしいものを食べる(外食含む)	51
2	スイーツなどを食べる	40
3	散歩・スポーツをする	39
4	たまに買い物をする	36
5	好きな本を読む・音楽を聴く・映画/DVDを観る	33
6	プチ贅沢をする・自分にプチご褒美を与える(エステ・マッサージなど)	28
7	気にしないようにする	23
8	友達と会う	22
9	自分の自由な時間を作る	21
9	家計簿・通帳を見て、頑張った自分を褒める	21
11	料理・おやつを工夫して楽しむ	19
12	ゲーム感覚で楽しむようにしている	16
13	時々節約をゆるめる(ガマンしすぎないように)	15
14	節約して浮いた分で何かを買う	10
15	気分転換に外出	8
15	子供と遊ぶ	8
17	¥100ショップで思い切り買い物	7
18	たまにレジャー・旅行に出かける	6
19	笑う	3
20	その他	43

(n=441)

節約ストレスの解消のために、ついやってしまうこと

【節約ストレス解消のために、
ついやってしまうことがあるか】



◆節約ストレス解消のために、ついやってしまう内容
(フリーアンサーをカウント)

ランク	内容	(人)
1	お菓子・デザート類を買う・食べる	178
2	プチ衝動買い	124
3	外食	52
4	やけ食い	45
5	お酒を飲む・タバコを吸う	26
6	家族にあたる・文句を言う	20
7	食べたい物を買う・食べる	14
8	たまに節約のことを忘れてパーッと使ってしまう	10
9	光熱費のことを取って考えず、電気・ガス・水道を使う	7
10	ゲームをする	6
11	掃除	5
12	高い食材を買う	4
12	寝る	4
12	手作りをサボる	4
15	イライラする	2
16	マッサージ・エステに行く	1
17	その他	46

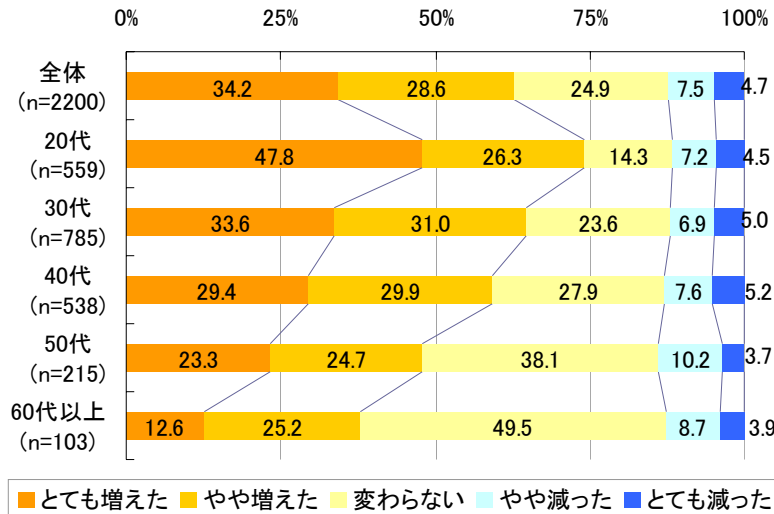
(n=541)

外食をやめて家で食べることの増減と気持ち

◆2年前(不況期より前)と比較して、「(外食をやめて)家で食べること」の回数変化

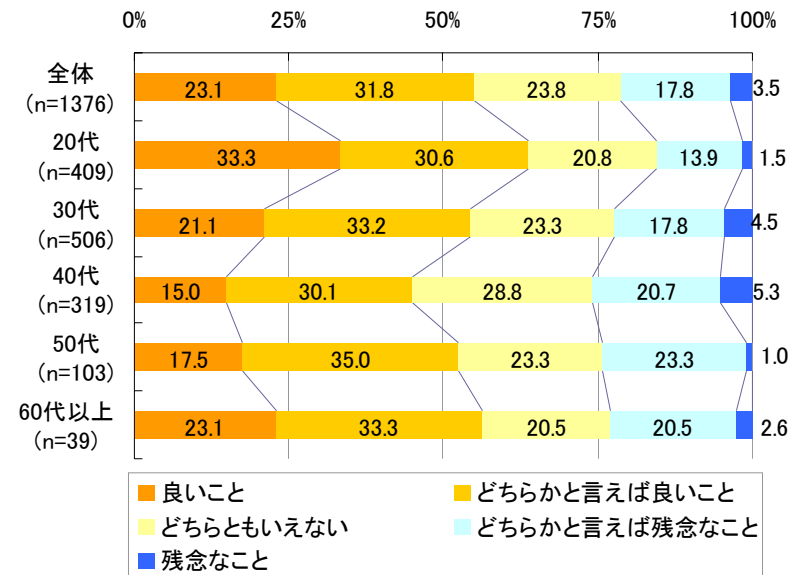
◆外食が減って家で食べるが増えたことについての考え

【2年前(不況期より前)と比較して「(外食をやめて)家で食べること」の回数の変化】



【外食が減って家で食べるが増えたことについての考え】

[家で食べるのが「とても増えた」「やや増えた」と回答した人のみ]



・「外食」をやめて「内食」が増えた、と感じている人は約6割。特に若い世代で多く、20代では75%近くが、内食が増えたと考えている。

・その「外食が減った」コトに対しても、「良いことだ」と前向きにとらえている主婦が半数以上。

・中では40代で「どちらともいえない」「残念なこと」と考える人が多い。

外食が減って家で食べるが増えたことへの考え

家で食べることに「とても増えた」と回答した人の声
(フリーアンサーをカウント)

ランク	内容	(人)
1	体に良い・安全	107
2	お金がかからない	94
3	家族のコミュニケーションが増えた	88
4	ゆっくりくつろげる	52
5	料理の腕が上がる・レパートリーが増えた	41
6	手作りがおいしい	13
7	健康には良いけど、たまには外食したい	2
8	その他	8

(n=336)

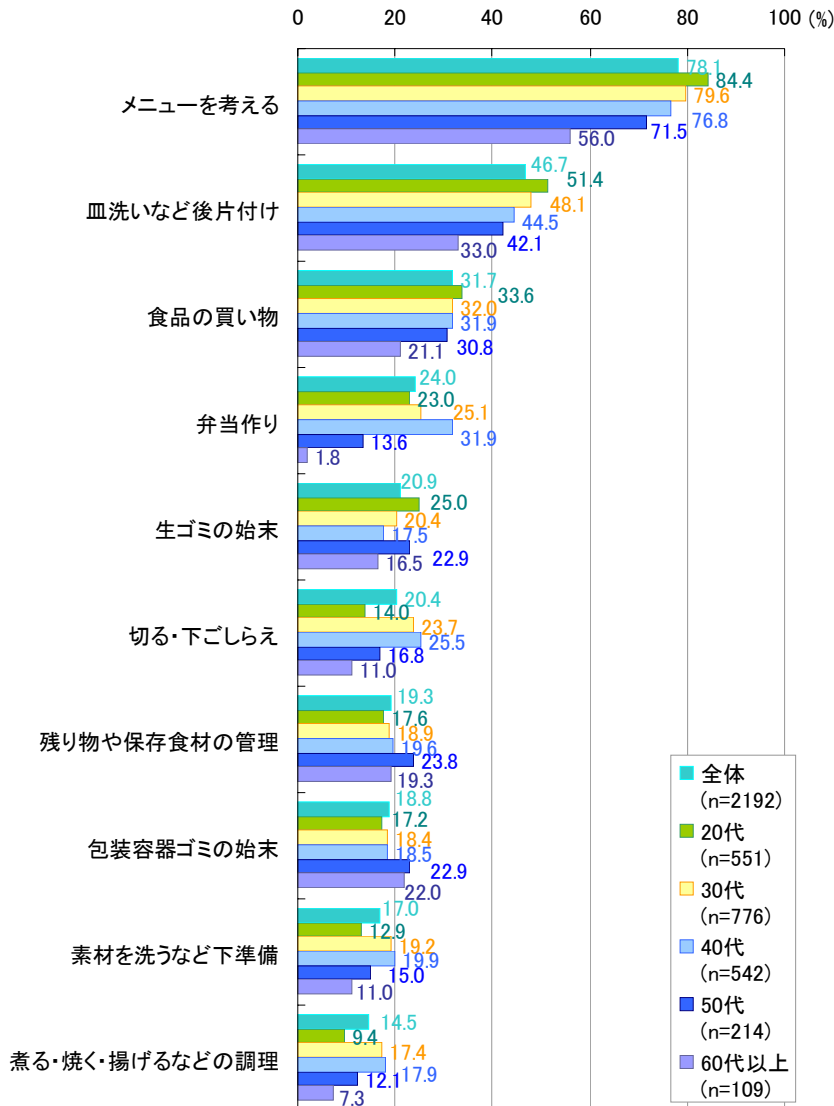
家で食べることに「やや増えた」と回答した人
(フリーアンサーをカウント)

ランク	内容	(人)
1	お金がかからない	148
2	体に良い・安全	127
3	家族のコミュニケーションが増えた	73
4	ゆっくりくつろげる	54
5	料理の腕が上がる・レパートリーが増えた	49
6	健康には良いけど、たまには外食したい	39
7	手作りがおいしい	12
8	ムダがなくなる	10
9	手抜きで外食していたが、それが減った	7
10	外食はしたいが、今は仕方がない	4
11	外食のありがたみがわかってきた	3
12	献立を考えるのが大変	1
13	その他	5

(n=457)

家庭での食事作りにかかわることで、特に「大変」だと思うこと

【家庭での「食事」に関わることで、特に「大変だなぁ」と思うこと】
(複数回答)上位10位



●節約と内食の増加傾向の中で、特に主婦が、食事作りにかかわることで、大変だと思っていることが何かを聞いた。

●すると、特に大変なことは「メニューを考えること」と「皿洗いなどの後片付け」という、「料理の前・後」に集中する結果となった。

●切る、下ごしらえすり、煮る・焼く・揚げるなど、調理自体への「大変さ」への意見は、比較的、少なかった。