

Title	21日間デートチャレンジ：共働き夫婦のための家事シェア均衡化
Sub Title	21-day dating challenge：improve household chore sharing among working couples
Author	謝, 逸涵(Hsieh, Yi-Han) 石戸, 奈々子(Ishido, Nanako)
Publisher	慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科
Publication year	2024
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2024年度メディアデザイン学 第1146号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40001001-00002024-1146

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

修士論文 2024 年度

21日間デートチャレンジ：
共働き夫婦のための家事シェア均衡化



慶應義塾大学
大学院メディアデザイン研究科

謝 逸涵

本論文は慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科に
修士(メディアデザイン学)授与の要件として提出した修士論文である。

謝 逸涵

研究指導コミッティ：

石戸 奈々子 教授 (主指導教員)

加藤 朗 教授 (副指導教員)

論文審査委員会：

石戸 奈々子 教授 (主査)

加藤 朗 教授 (副査)

杉浦 一徳 教授 (副査)

修士論文 2024 年度

21 日間デートチャレンジ： 共働き夫婦のための家事シェア均衡化

カテゴリ：デザイン

論文要旨

アジア、特に日本においては、家事の負担が依然として女性に偏っている傾向があり、共働き世帯においてもその大部分を女性が担っている。家庭内の役割分担の不均衡は、女性に過度な家事負担を強いる要因となり、家庭内でのストレスを増大させるとともに、仕事との両立を困難にしている。その結果、女性のキャリア形成や自己実現に対する制約が生じ、性別不平等が継続し、ひいては女性の社会進出を妨げる社会的課題として深刻化している。

本研究は、家事を通じて関係を深める「愛の活動」として意味づける新たな枠組みを提案する。新しい家事習慣を身につけて、共働き夫婦が互いに満足する分担のバランスを築くことを目指す。そのために、デートの要素を取り入れながら家事を実践する「21 日間デートチャレンジ」をデザインした。本プログラムは、共働き夫婦や同棲中のカップルを対象に、家事を個々の生活に合わせたデート形式へと再構成する。家事の種類や頻度、各家庭の生活リズムに応じて、柔軟に調整できる仕組みを取り入れ、音楽やレビュー機能を活用してモチベーションを高める仕組みを組み込んでいる。

従来の研究が家事負担の軽減や効率化に焦点を当ててきたのに対し、本研究は家事を家庭内の関係性を豊かにするツールとして再定義する。パートナーシップを深め、互いの理解を高める場として家事を捉え直す意義を示した。また、家庭ごとの多様なニーズや背景に対応しやすい設計方針を示し、異なる生活様式や文化的背景を持つ家庭にも応用可能な広がりを持つ。

要するに、本研究は家事を日常の雑務としてではなく、パートナーシップを深め、互いの理解を促進する手段として位置づけ直す重要性を示した。

キーワード：

家事, コミュニケーション, カップルの親密度, 女性のエンパワーメント, ジェンダー平等

慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科

謝 逸涵

Abstract of Master's Thesis of Academic Year 2024

21-Day Dating Challenge: Improve Household Chore Sharing among Working Couples

Category: Design

Summary

In Asia, particularly in Japan, household chores are primarily expected to be performed by women, and even in dual-income households, women bear the majority of household responsibilities. As a result, women who balance household chores and work often experience stress at home, and their career development and self-realization are constrained, making this a significant social issue.

This study proposes a new framework that redefines household chores not as mere burdens to be redistributed but as “acts of love” that strengthen relationships through mutual appreciation and joint work. The goal is to establish new household habits and create a division of tasks that satisfies both partners. To achieve this, the study introduces the program “21-Day Dating Challenge”, which reimagines household chores as enjoyable activities.

Designed for cohabiting couples with dual-incomes, the program restructures household chores into date-like joint activities tailored to individual lifestyles. It incorporates a flexible system that adjusts tasks based on type, frequency, and family rhythms, from quick tasks to more time-consuming activities, and uses music and review features to boost motivation.

While previous research has focused on alleviating the perceived burden of household chores and improving efficiency, this study redefines household chores as a tool to enrich family relationships. It demonstrates the importance of viewing

household chores as opportunities to deepen partnerships and enhance mutual understanding.

Additionally, the study presents a design approach that accommodates diverse needs and backgrounds within households, offering the potential for application across families with varying lifestyles and cultural contexts. In summary, this study highlights the importance of reframing household chores not only as daily tasks, but also as a means to deepen partnerships and promote mutual understanding.

Keywords:

household chore sharing, gender equality, communication, female empowerment, couple intimacy

Keio University Graduate School of Media Design

Yi-Han Hsieh

目 次

第 1 章 序論	1
1.1. 日本における家事分担の現状	1
1.2. 家事分担の重要性	2
1.3. 家事分担の最適化	3
1.4. 本研究の目的	3
1.5. 本研究における課題設定	4
第 2 章 関連研究	5
2.1. 家事の不平等分担の現状	6
2.2. 家事の不平等分担の要因	11
2.3. 家事参加を促進するための取り組み	15
2.4. 家事支援アプリやサービスに関する研究	16
2.5. デートプランと関係性発展に関する研究	17
2.6. 既存研究の限界と課題	18
2.7. 本研究の独自性	19
第 3 章 デザイン	21
3.1. ユーザーのニーズ分析	21
3.2. デザインコンセプト	22
3.3. デザイン目標	23
3.4. デザイン方針	24
3.5. プロトタイプ	25
3.5.1 デートアイディのデザイン	25
3.5.2 フローのデザイン	26

3.5.3	ユーザー体験のデザイン	27
3.5.4	インターフェースのデザイン	27
3.6.	プロトタイプの実践の考察	29
3.6.1	デートアイディアのデザイン	29
3.6.2	フローのデザイン	31
3.6.3	ユーザー体験のデザイン	31
3.6.4	インターフェースのデザイン	32
3.7.	プロトタイプの改善	32
3.7.1	フロー設計の改善	32
3.7.2	デートアイディアの改善	33
3.7.3	ユーザー体験の改善	35
3.7.4	インターフェースの最適化設計	36
3.8.	21 日間デートチャレンジの実装	38
第 4 章	21 日間デートチャレンジの実践と評価	42
4.1.	調査概要	42
4.1.1	対象者の選定基準	42
4.1.2	実施規模	43
4.1.3	評価手法とデータ収集	43
4.2.	実施結果の記録	44
4.2.1	参加者の実際の取り組み事例	44
4.2.2	写真による具体的な活動記録	45
4.3.	評価の結果	48
4.3.1	スキルと効率性の向上	49
4.3.2	心理的影響の分析	50
4.3.3	家事習慣と分担の変化	51
4.3.4	パートナーの関係の変化	55
4.4.	21 日間デートチャレンジ実施における課題と学び	56
4.4.1	参加者の時間と心の余裕の確保	56
4.4.2	家庭ごとに異なる価値観とアプローチ	57

4.4.3 カスタマイズのための詳細調査の課題	58
第 5 章 結論	59
5.1. 研究の要約	59
5.2. 研究の結果	60
5.3. 研究の貢献	60
5.4. 困難点と限界	61
5.5. 将来の展望	62
謝辞	64
参考文献	65

目 次

2.1	夫・妻の家事関連時間の推移	6
2.2	日本とアメリカの6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間（週全体平均）	8
2.3	調査年別にみた妻と夫の間での家事分担割合の平均	9
2.5	配偶者の家事分担・家事参加状況に対する意見	9
2.4	家事分担比率	10
2.6	家事の種類別にみた家事の頻度の割合（2022年調査）	11
2.7	夫婦における「見えない家事」の分担	12
2.8	家族に関する考え方の各項目への賛成割合	13
3.1	プロトタイプフロー	26
3.2	ホーム画面レイアウト例	28
3.3	アイデア選択画面例	28
3.4	デートアイデア選択時に表示されるハートアイコン	29
3.5	プロトタイプトップページの試作	30
3.6	プロトタイプトップページの確定	30
3.7	プロトタイプデート進行中	30
3.8	21日間デートチャレンジフロー	34
3.9	二人とも楽しかった	37
3.10	二人とも楽しくなかった	37
3.11	彼が怒った	37
3.12	彼女が怒った	37
3.13	ログイン	39

3.14	トップページ	39
3.15	デート進行中	40
3.16	記録フォーム	40
3.17	記録一覧	41
3.18	記録フォーム	41
3.19	ほかのタスクをするボタン	41
3.20	終了する際に褒める言葉	41
4.1	ゴミを捨てしにいく様子	45
4.2	食器の片付けをしている様子	45
4.3	床を掃除している様子	46
4.4	植物にお水をやっている様子	46
4.5	テーブルの片付けをする様子	46
4.6	キッチンの片付けをしている様子	46
4.7	洗濯物を畳んだ様子	47
4.8	洗濯の家事を完了した様子	47
4.9	ガスコンロを掃除している様子	47
4.10	シーツ交換を完了した様子	47
4.11	満足度、自信度、家事分担の変化	48
4.12	家事スキルや知識の習得について	49
4.13	家事分担変化の全体傾向	51
4.14	新たな理解	52
4.15	変化内容の分布	54
4.16	個人時間の影響度と家事の参加意欲	55

表 目 次

2.1	共働きか否かの別、夫・妻の家事関連時間の推移（2006 年～2021 年）	7
-----	---	---

第 1 章 序

論

1.1. 日本における家事分担の現状

現在共働き世帯が増加しており、日本では家庭内での役割分担が社会的な課題として浮かび上がっている。内閣府の 2021 年調査 [1] によると、共働き世帯における女性の家事時間は男性の約 4 倍に達しており、共働き世帯においても家事労働の性別間の不平等はまだ大きな問題である。多くの場合、家事が女性に集中している。家事分担の不均衡は職場でのキャリア形成や家庭内の責任を両立しなければならない女性にとって、身体的な負担のみならず、心理的ストレスやキャリア形成にも深刻な悪影響を与えている。育児や介護など追加的な労働は、女性個人のみならず、家族全体の生活満足度やバランスに深刻な影響を及ぼしている。

家事労働の歴史を振り返ると産業化や家庭電化製品の普及が主婦の家事負担を軽減するどころか、新たな期待や責任を生み出したという課題がある [2]。例えば、洗濯機や掃除機といった家庭電化製品が導入された結果、かつて外部に委託されていた労働が家庭内に集中し、主婦が一手に家事を引き受ける状況が生まれた。家事を支援する技術の進化は「効率化」を目的としていたにもかかわらず、家事労働の内容を複雑化し、むしろ主婦の時間的負担を増大させるという矛盾を抱えている。さらに、テクノロジーによって家事の「見えない労働」が増加した結果、家事の社会的価値が低下し、女性が家庭内での役割に縛られる状況が作られた。これらの問題は、家事労働を単なる家庭内の課題ではなく、社会全体で共有すべき問題として捉える必要性を示している。

一方で、男性の家事参加率の低さもまた問題の一因である。男性の家事時間は増加傾向にあるものの、「男性の家事参加率」や「夫婦間の家事の公平性」は依然

として低い水準にとどまっている。特に「家事は女性の仕事」という固定観念や、男性が家事に参加することへの偏見が、家事分担の不均衡を助長している。

日本における家事分担の現状は、技術革新や社会構造の変化を経ても依然として不均衡なままであり、男性の家事参加を促進し、夫婦間での協力や対等な関係構築が求められている。

1.2. 家事分担の重要性

家事分担の不均衡は、家庭内のみならず社会全体にも深刻な影響を及ぼしている。実際、多くの国や地域で家事や育児などの無償労働は依然として女性に偏りがちで、これがジェンダー平等の実現を阻害する一因となっている [3]。こうした不均衡は、女性の労働市場への参入やキャリア形成を制約し、労働参加率や所得格差に影響を及ぼすことで、社会全体の経済成長と活力を損ねかねない。

さらに、家事分担はパートナー同士の関係性にも深く関わっている。家事負担の偏りは、家庭内での不満やストレスを増大させ、関係性の悪化や場合によっては離別につながる恐れがある。一方で、家事を共同で進めることは、互いの役割を再認識し、サポートし合う姿勢を育む好機となり得る。そうした対等な関係は、家族全体の心理的な満足感を高め、絆を強めると考えられる。

家事分担が進むことは、個々の心身の健康や幸福度にも良い影響をもたらす。男性が積極的に家事や育児に関わることで、家庭内での孤立感が和らぎ、ストレスが軽減される可能性がある。このような状況は、単に女性が負担から解放されるだけでなく、家族全員が心身ともに健やかに日々を送れる環境づくりにも寄与する。

総じて、家事分担を平等で効率的に行うことは、ジェンダー平等の促進や経済的な効果をもたらすばかりでなく、パートナーシップの強化や家族全体の健康・幸福度の向上にも寄与する。

1.3. 家事分担の最適化

現代社会における同棲世帯の増加に伴い、家事労働の再定義と価値転換が求められている。本研究では、家事を単なる労働としてではなく、パートナーシップを強化する共同体験として再構築することを提案する。デートは日常的活動にロマンティックな要素を付加するものであり、この概念を家事に応用することで、男性の家事参加促進と、カップル間の絆の強化が期待される。

家事を介したコミュニケーションの創出は、パートナー間の相互理解と価値観の共有を促進し、尊重関係の構築に寄与する。また、家事分担における不公平感や心理的負担の軽減を図り、家庭内ストレスの緩和メカニズムを解明する。さらに、家事を「愛情の活動」として再定位することにより、日常生活に新たな価値を創出する。これにより、カップル間の生活体験の質的向上と持続可能な家庭環境の構築を目指す。

本研究では、共同生活における強い感情的なつながりの強化を目的とし、家事を生活維持の義務的行為から、相互協力と感謝を基盤とする活動へと転換するのを提唱する。この実践を通じて形成される肯定的な共有体験がパートナーシップの強化に影響を考察する。共働き世帯に適用可能な柔軟なデザイン指針を提供し、家事シェアの政策立案、カップル向けの関係性支援プログラム、家庭支援サービスの開発等への応用可能性を期待する。

1.4. 本研究の目的

本研究は、カップルが自然に家事を行う習慣を形成することを目的とする。習慣形成研究 [4] によると、新しい習慣の定着には個人差があることが示されている。この知見に基づき、本研究では3週間（21日間）のプログラムを基本として設定し、各カップルの状況に応じて柔軟に調整可能な「21日間デートチャレンジ」を提案する。

本プログラムでは、二人で家事をデートのような共同作業として捉え直すことで、義務的な負担感を軽減し、自然な形で習慣化を促進することを目指す。

特に重要なのは、固定的な役割分担ではなく、その時々状況に応じて柔軟に対応できる協力体制の構築である。これにより、強制的な分担ではなく、自然な流れの中で家事が実践される環境を整える。このアプローチにより、プログラム終了後も継続可能な、自然な家事習慣の確立を期待する。最終的には、家事を「しなければならない義務」ではなく、「日常生活の自然な一部」として定着させることを目指す。

1.5. 本研究における課題設定

家事環境は各家庭の経済状況及びライフスタイルと密接に関連しており、一律的な解決策の適用は適切ではない。この認識に基づき、本研究では各家庭の固有状況に即した柔軟なアプローチの必要性を前提とする。特に、家事の私的領域としての特性を考慮し、調査実施においては回答者のプライバシーに最大限配慮した中立的な質問設計を採用する。家事労働の特性として、その価値の定量化が困難である点が挙げられる。一部の家庭では家事代行サービスの活用という選択肢も存在するが、経済的制約及びプライバシーへの配慮から、外部サービスの利用が制限される家庭も相当数存在する状況である。

本論文は下記の構成により論を展開する。第2章では先行研究のレビューを通じ、家事分担に関する既存アプローチの到達点と課題を明確化する。第3章では「21日間デートチャレンジ」の理論的枠組みと実装方法を詳述し、本アプローチによる家事分担改善の機序を説明する。第4章では検証研究の結果分析を行い、家事分担に対する効果を考察し、研究目的の達成度を評価する。終章では本研究の知見を総括し、今後の研究課題及び実践的応用可能性について考察する。

第 2 章

関 連 研 究

家事は歴史的に、主に女性が担う無償労働として位置づけられ、経済的な評価がされにくい側面があった。そのため、労働負担の不均衡が生じやすく、家事が一方に偏ることへの問題意識が高まってきた。現代社会では共働き世帯の増加などを背景に、その意味付けや役割が再考されている。従来、多くの研究は家事分担の不平等が女性に偏る問題であり、それが女性のキャリア形成・健康・家庭内満足度に及ぼすネガティブな影響に焦点を当ててきました。その一方で、家事を「仕事」のようなタスクとみなし、公平性や効率性の追求を目的としたアプローチも進展している。しかし、これらのアプローチは家事を業務的に整理することに主眼を置いており、家事が二人の関係性に及ぼせる感情的側面についての考察は十分ではない。

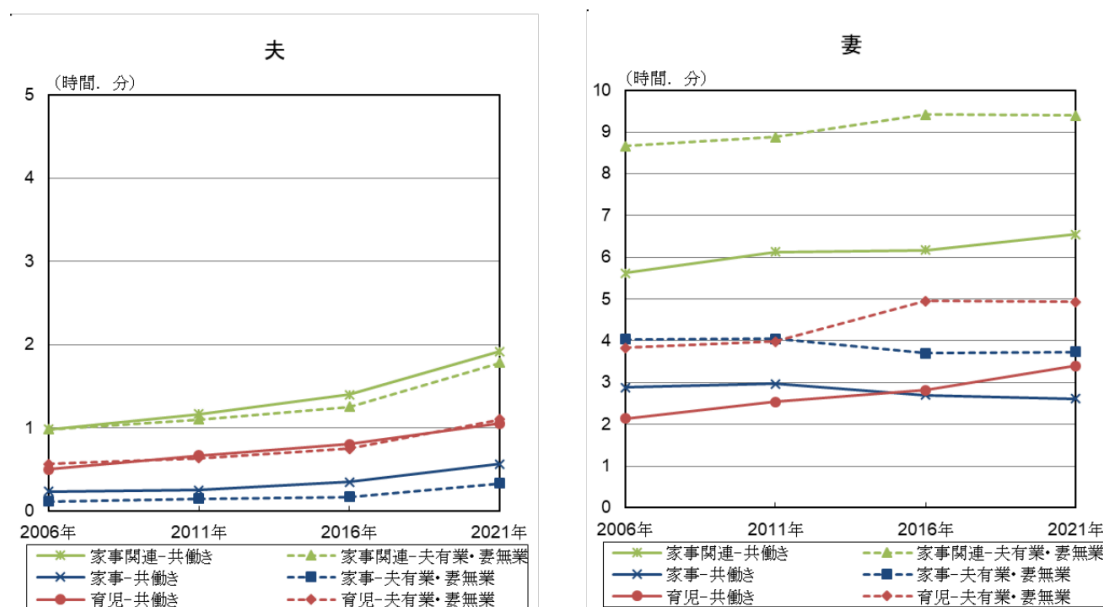
本研究では、家事を単なる作業や負担ではなく、二人の関係を深める『愛の活動』として捉え直す視点に注目する。「デート」という活動は互いの関係を深め、楽しみを共有する貴重な時間である。デートで得られる親密性の向上や情緒的な結びつきを日常的な家事活動へ応用することで、家事を単なる負担や義務ではなく「二人で協力し、楽しみ、絆を深める行為」へと転換できる可能性がある。言い換えれば、家事を家族経営的な「業務」から、恋人同士が愛情を育む「愛の活動」へと変容させることができるのではないかという発想である。本研究では、家事を「愛情表現の実践」として捉え直すことで、より持続可能な家事習慣の形成と分担の均衡化が促進されるという仮説を考察する。

本研究は、この新たな発想に基づき、家事が二人の関係性に及ぼしうるポジティブな影響を実践的な観点から考察する。デートの要素を家事に導入する体系的手法を提案し、それによって醸成される協力意識、相互理解、感謝の念を通じて、

カップル間の関係性向上に寄与する可能性を探究する。これにより、家事はただの「負担」でも「公平に割り振るべきタスク」でもなく、愛情と信頼を育み、持続的なパートナーシップを築くための一つの要素として位置づけ直されることを目指す。

2.1. 家事の不平等分担の現状

総務省「労働力調査」[5]によると、2020年時点で共働き世帯は1,516万世帯、専業主婦世帯は680万世帯に減少し、共働き世帯の割合は69.2%に達している。共働き世帯の割合にもかかわらず、家事分担における性別間の偏りは依然として顕著である。総務省「社会生活基本調査」[6]の2021年の調査結果を見ると、共働き世帯において夫の家事関連時間は1.55時間であるのに対し、妻は6.33時間と約4倍の差が存在する。夫が有業で妻が無業の世帯でもその差は7.77時間（夫1.47時間、妻9.24時間）と顕著である。



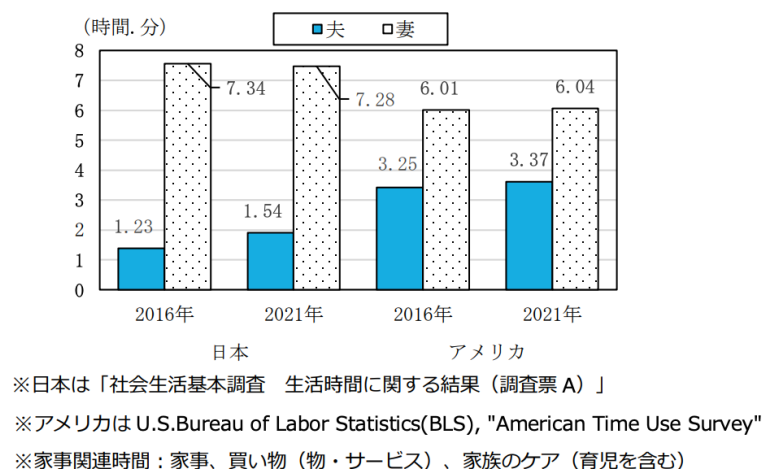
(我が国における家事関連時間の男女の差～生活時間からみたジェンダーギャップ～ [1] より引用)

図 2.1 夫・妻の家事関連時間の推移

表 2.1 共働きか否かの別、夫・妻の家事関連時間の推移（2006 年～2021 年）
 （我が国における家事関連時間の男女の差～生活時間からみたジェンダーギャップ～ [1]
 より引用）

	共働き世帯				夫が有業で妻が無業の世帯			
	2006 年	2011 年	2016 年	2021 年	2006 年	2011 年	2016 年	2021 年
夫								
家事関連	0.59	1.10	1.24	1.55	0.59	1.06	1.15	1.47
家事	0.14	0.15	0.21	0.34	0.07	0.09	0.10	0.20
介護・看護	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
育児	0.30	0.40	0.48	1.03	0.34	0.38	0.45	1.06
買い物	0.14	0.15	0.14	0.17	0.17	0.18	0.19	0.20
妻								
家事関連	5.37	6.08	6.10	6.33	8.40	8.53	9.25	9.24
家事	2.53	2.58	2.42	2.37	4.02	4.03	3.42	3.44
介護・看護	0.04	0.03	0.07	0.03	0.03	0.04	0.05	0.02
育児	2.08	2.32	2.49	3.24	3.50	3.49	4.57	4.56
買い物	0.32	0.35	0.32	0.29	0.45	0.47	0.41	0.42

この傾向は過去 15 年間にわたって大きな変化が見られず、図 2.1 が示すように、共働き世帯における夫の家事関連時間は 2006 年の 0.59 時間から 2021 年の 1.55 時間へと微増にとどまっている。また、国際比較の観点からも、図 2.2 に示されるように、アメリカの夫婦間の家事関連時間の差（2021 年：夫 3.37 時間、妻 6.04 時間）と比較すると、日本における性別による家事負担の偏りが構造的な課題となっていることが明らかである。

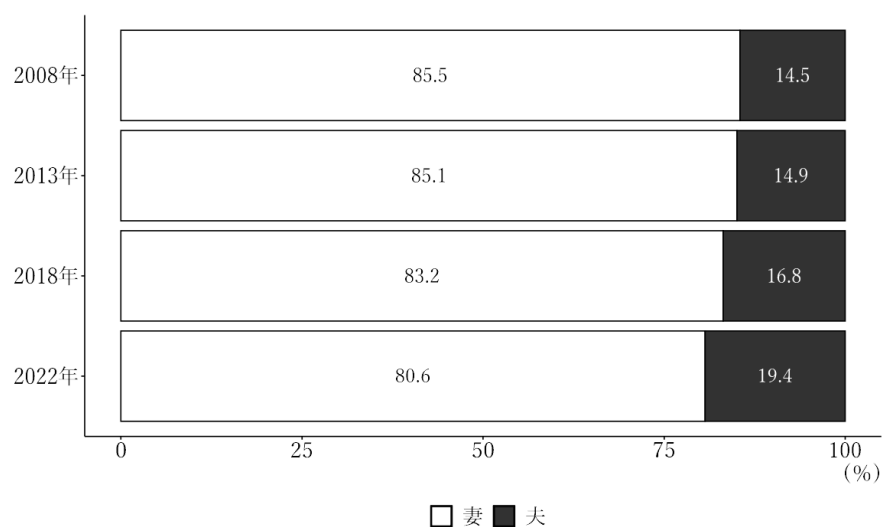


（我が国における家事関連時間の男女の差～生活時間からみたジェンダーギャップ～ [1] より引用）

図 2.2 日本とアメリカの 6 歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間（週全体平均）

特に深刻な問題は、夫婦間における家事分担の認識の差異である。国立社会保障・人口問題研究所の調査 [7] で多くの妻が家事の 8 割以上を自身が担っていると認識している一方で、株式会社アイスタットの調査 [8] では夫の 66.4 % が「家事の 3 割以上は自分が担っている」と回答している。この認識の乖離は、家庭内における不満や不平等感を生む大きな要因となっている。図 2.3 と図 2.4 は、この認識の差異を明確に示している。

特に注目すべき点として、男性の 22.3 % が家事分担に不満を抱いており、その主たる理由として『配偶者からの感謝の欠如』を挙げている。これに対して、女性の 42.5 % は『自分の負担が多い』と感じており [8]、この対照的な回答は夫婦間での家事分担に関する認識の根本的な相違を示している。図 2.4 は、家庭内における家事分担比率を問う調査結果を示しており、回答分布から、実際の家事負担と認識上の差異が存在することがうかがえる。

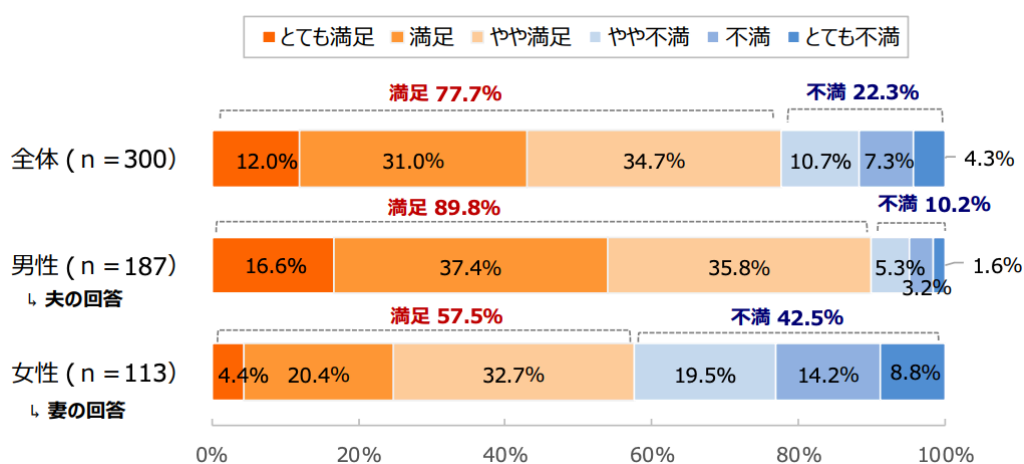


注 1) 妻の年齢が 60 歳未満の世帯について集計。

注 2) 図中の数値は妻と夫の家事の合計を 100 としたときの分担割合を表す。

(2022 年社会保障・人口問題基本調査第 7 回全国家庭動向調査 [7] より引用)

図 2.3 調査年別にみた妻と夫の間での家事分担割合の平均



(2024 年家事分担に関する調査 [8] より引用)

図 2.5 配偶者の家事分担・家事参加状況に対する意見

この認識の差異が生じる要因として、以下の三点が挙げられる。第一に、日常的に家事を担当していない配偶者が家事の総量を正確に把握できていないこと、

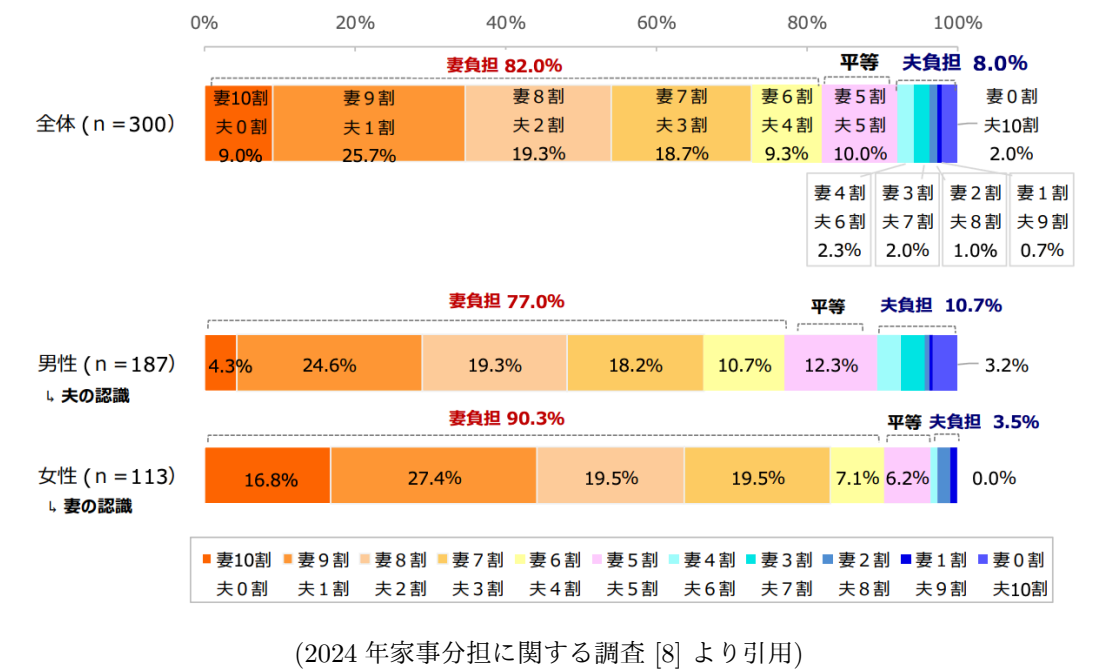
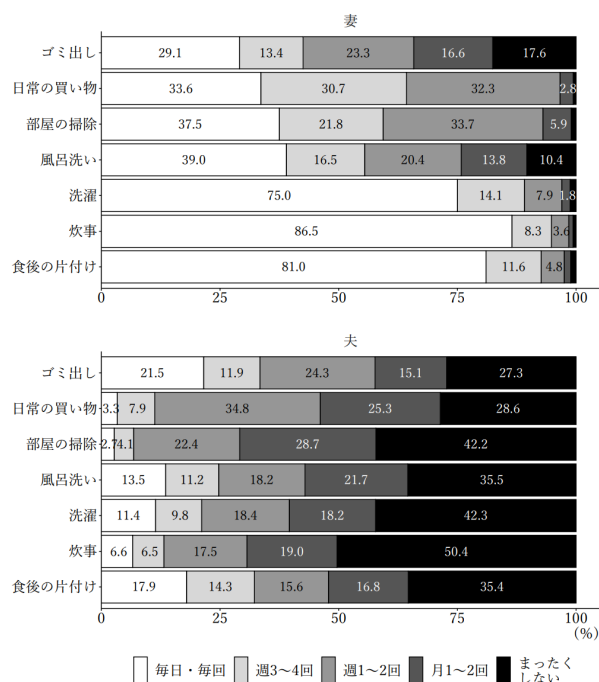


図 2.4 家事分担比率

第二に「見えない家事」の存在とその重要性への認識不足、第三に家事の具体的な手順や細部への理解不足である。図 2.6 と図 2.7 が示すように、この認識の差は家事分担の実態にも大きな影響を与えている。

さらに、この問題の背景には社会的な価値観の矛盾も存在する。第 7 回全国家庭動向調査 [7] によれば、「夫も家事や育児を平等に分担すべきだ」という考えに約 8 割が賛成する一方で、「結婚後は、夫は外で働き、妻は主婦業に専念すべきだ」という伝統的な性別役割分担に賛成する回答も約 3 割存在する。図 2.8 が示すように、この価値観の二重性が、家事分担の不均衡を固定化する一因となっている。

このような状況を改善するためには、家事の実行時間の増加だけでなく、「何を行わないと妻の負担が増えるか」という視点からの理解を深め、より効果的な家事分担の実現に向けた取り組みが必要である。同時に、社会全体として、伝統的な性別役割分担意識の見直しも求められている。



注) 妻の年齢が60歳未満であり、すべての家事の種類について回答している世帯について集計。

2022 年社会保障・人口問題基本調査第7回全国家庭動向調査 [7] より引用)

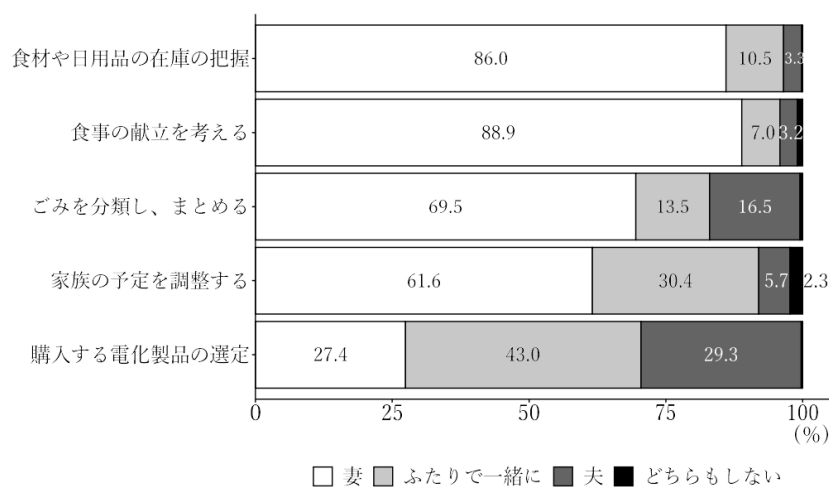
図 2.6 家事の種類別にみた家事の頻度の割合 (2022 年調査)

2.2. 家事の不平等分担の要因

家事分担の不平等を生み出す要因は、社会構造的な問題から個人の意識まで多岐にわたる。日本における家事分担の偏りは、社会制度、労働環境、個人の意識など、複数の要因が絡み合って形成されている。

日本社会に根強く残る伝統的な性別役割意識は、家事分担の不平等に大きな影響を与えている。「男性は仕事に専念し、女性は家事と育児を担うべきである」という固定観念は、家庭内での役割分担を規定している。この意識は家庭内での教育を通じて次世代へと継承され、職場文化にも反映されている。専業主婦が多い世帯では、家事の大部分を妻が担う傾向が見られ、この傾向は共働き世帯にも影響を及ぼしている。結果として、性別役割意識は家庭内での分担を固定化し、平等な分担への移行を妨げている [9]。

日本の労働環境から生じる時間的制約も重要な要因である。長時間労働が常態



注) 妻の年齢が 60 歳未満の世帯について集計。

(2022 年社会保障・人口問題基本調査第 7 回全国家庭動向調査 [7] より引用)

図 2.7 夫婦における「見えない家事」の分担

化している職場環境では、男性が家事や育児に参加するための時間確保が困難となっている。通勤時間が長いことも、家事参加の障壁となっている。共働き世帯においても、フルタイムで働く女性が家事や育児の大部分を担う傾向が見られ、これが家庭内での負担の偏りを生んでいる。職場における育児休業制度の利用が進まないことや、柔軟な勤務形態の導入が遅れていることも、男性の家事参加を制限する要因となっている。残業や休日出勤が一般的な職場では、家庭生活への参加が制限され、結果として家事分担の偏りが固定化されている [9]。

収入格差も家事分担の不平等に影響を及ぼしている。家計を主に担当する高収入の配偶者は、家事負担から免れる傾向にある。この傾向は性別役割分業意識が強い家庭で特に顕著であり、収入の差が家事分担の不均衡を正当化する理由として用いられることがある。正社員ではない雇用の増加に伴い、低賃金で働く女性が家庭での役割を多く引き受ける状況も見られる。パートタイム労働者の多くが女性であることも、家事負担の偏りを助長している。給与水準の男女格差は、家庭内での発言力や役割分担にも影響を与え、不平等感を深める要因となっている [10]。

このような状況に対し、諸外国では様々な取り組みがなされている。スウェーデンでは、政策的支援と社会意識の変化が相互に作用し、夫婦間での家事の公平

	賛成割合 (%)
夫も家事や育児を平等に分担すべきだ	86.7
夫や妻は、自分達のことを多少犠牲にしても、子どものことを優先すべきだ	81.5
子どもが3才くらいまでは、母親は仕事を持たず育児に専念したほうがよい	61.0
夫、妻とも同姓である必要はなく、別姓であってもよい	61.0
夫は、会社の仕事と家庭の用事が重なった時は、会社の仕事を優先すべきだ	59.3
家庭で重要なことがあったときは、父親が最終的に決定すべきだ	54.2
男の子は男らしく、女の子は女らしく育てるべきだ	42.8
年老いた親の介護は家族が担うべきだ	38.9
結婚後は、夫は外で働き、妻は主婦業に専念すべきだ	29.5
年をとった親は子ども夫婦と一緒に暮らすべきだ	26.5
高齢者への経済的援助は、公的機関より家族が行うべきだ	20.6
夫婦は子どもを持つてはじめて社会的に認められる	20.2

注 1) 項目ごとに不詳を除外して集計。

注 2) 「賛成割合」は「まったく賛成」と「どちらかといえば賛成」の割合をあわせたものである。

(2022 年社会保障・人口問題基本調査第 7 回全国家庭動向調査 [7] より引用)

図 2.8 家族に関する考え方の各項目への賛成割合

な分担が進んでいる。育児休業制度は法的に整備され、取得率も高い水準を維持している。また、柔軟な勤務形態が一般的に普及しており、仕事と家庭生活の両立が容易になっている。保育施設も充実しており、子育て世帯への支援体制が整っている。これらの制度は、単に存在するだけでなく、実際に広く活用されており、「家庭は夫婦が共同で支えるもの」という価値観の浸透とともに、家事分担の平等化を促進している [11]。

台湾の事例も示唆に富んでいる。台湾では、外部サポートの活用が一般的である。同居親族による支援、保育園の利用、家政婦サービスの活用、外国人による家事代行など、多様な外部リソースを柔軟に組み合わせることで、家庭内での家事負担が軽減されている。このような外部サポートの活用は、夫婦間の負担感を軽減し、より柔軟な役割分担を可能にしている [12]。

家事分担の平等化が進んでいる国々には、いくつかの共通する特徴が見られる。まず、女性の労働市場への参加率が高く、社会全体として女性の就労が一般的である。また、育児休業制度や仕事もプライベートも両方充実させる政策が充実しており、これらの制度が実効性を伴って機能している。家事支援サービスの普及

も特徴的であり、外部サービスの利用が社会的に受け入れられている。これらの要素は相互に関連し、家事を家族全体で分担する意識の醸成に寄与している。研究によれば、こうした変化は家庭生活の満足度を高め、夫婦関係の質の向上にもつながっている [11]。

一方で、家事参加を阻害する要因として「家事ゲートキーピング」現象が注目されている。これは主に妻が家事に関する管理や指導を通じて、夫の家事参加を意図的あるいは無意識にコントロールする行動を指す。具体的には、家事の手順や方法に関する細かい指示、実施結果に対する厳格な評価や修正要求、家事の計画や実行に関する過度な管理などが該当する。研究によれば、このような行動が強い家庭では、夫の自主的な家事参加が抑制される傾向が明らかになっている。反対に、家事ゲートキーピングが弱い家庭では、夫の主体的な家事参加が増加し、より平等な分担が実現する傾向が示されている。家事ゲートキーピングの解消に向けては、夫婦双方の意識改革が重要となる。妻側には、完璧主義的な傾向や管理意識を緩和し、夫の試行錯誤を許容する姿勢が求められる。夫側には、家事に対する主体的な責任意識と、継続的な改善への意欲が必要とされる。このような相互理解と信頼関係の構築が、持続可能な家事分担の実現につながると考えられる。家事分担を改善するためのアプローチは、夫婦間での過度な管理や評価を抑制し、それぞれが自律的に家事に取り組める環境を整備することに重点を置いている。特に重要なのは、家事の結果に対する柔軟な評価基準の設定と、失敗を許容する雰囲気醸成である。また、家事の実施方法や時間帯について、ある程度の自由度を認めることも、自主的な参加を促進する上で効果的とされている [13]。

このように、家事分担の不平等は単一の要因ではなく、社会制度、労働環境、個人の意識など、複数の要因が複雑に絡み合って形成されている。これらの要因を多角的に理解し、適切な対応を行うことが、より公平な家事分担を実現する鍵となる。

2.3. 家事参加を促進するための取り組み

家事参加の促進のため日本における取り組みは、政府による政策的介入から、民間団体の実践的な活動、企業や地域社会との連携まで、多層的な形で展開されている。これらの取り組みは、単に家事負担の量的な再分配を目指すだけでなく、家庭生活の質的向上と夫婦間の相互理解の深化を目的としている。

政府は男女共同参画社会の実現に向けて、男性の家事・育児への積極的な参加を重点課題として位置づけている。特に、性別による固定観念をなくすための啓発活動や、企業における働き方改革の推進、育児休業制度の利用促進などを通じて、男性が家庭生活により深く関与できる環境整備を進めている [14]。具体的な施策としては、男性の育児休業取得率の数値目標の設定や、企業に対する両立支援制度の導入促進、さらには地域における子育て支援サービスの充実などが挙げられる。これらの政策は、法制度の整備と意識改革の両面からアプローチを行っている。

近年、父親の育児・家事参加を促進するための支援プログラムが各地で展開されており、NPO 法人ファザーリング・ジャパン (FJ) のような様々な団体がその中心的な役割を果たしている。これらの団体は、「男性の家事・育児参加が家庭生活の質的向上と社会の活性化につながる」という理念のもと、父親向けの教育・支援プログラムを提供している。例えば、FJが運営する「ファザーリング・スクール」では、参加者に対して実践的な家事スキルの習得機会を提供している。同様の取り組みとして、「あらかわパパスクール」といった地域密着型の父親支援プログラムも存在する。これらのプログラムでは、父親が実際に育児や家事を体験できるワークショップや、他の父親との交流を通じた情報交換の場が提供されている。また、自治体や企業と連携した育児セミナーが定期的に行われ、職場環境の改善やワークライフバランスの実現についての議論も行われている。さらに、地域社会との連携も重要な役割を果たしている。各地域では、家事・育児の負担を分担する方法や、仕事と家庭生活の両立に関するセミナーが定期的に行われ、子育て支援センターや保育施設と連携した父親向け育児講座や親子イベントも盛んに開催されている。

企業における取り組みも進展を見せている。多くの企業で、男性従業員の家庭

参画を支援する研修プログラムが導入され、育児休業の取得促進や柔軟な勤務形態の整備が進められている。これらの取り組みは、働き方改革の一環として位置づけられ、仕事と家庭生活の調和を目指す企業文化の醸成につながっている [14]。特に先進的な企業では、管理職向けの意識改革研修や、育児休業取得者向けの復職支援プログラムなど、きめ細かな支援体制が整備されている。

2.4. 家事支援アプリやサービスに関する研究

家事支援アプリとは、家庭内での家事タスクの管理や分担を効率化し、家庭生活を円滑にすることを目的としたツールである。これらのアプリは、家事タスクをリスト化し、自動的に割り当てたり、進捗状況を視覚的に把握できる機能を備えている。利用者がタスクを完了するたびに更新し、リマインダー機能を活用することで、家事の見落としを防ぐ仕組みが一般的である。世の中には多くの家事支援アプリが存在しており、その形態は多様である。シンプルなやることリスト形式のアプリを利用している家庭も多く、家族全員がタスクを共有することで、家事分担の透明性が高まる効果がある。このようなアプリは、特に共働き家庭や多忙な家庭において役立っている。

それほかにも、東京大学の五十嵐歩美准教授らによって開発された「家事分担コンシェルジュ」 [15] は、個々の好みや得意不得意を考慮した上で、さらに家庭内の公平性を追求する画期的なアプローチを採用している。このアプリは、数理モデルを応用して「妬みのない」分配を実現することを目指している。具体的には、各家事に対する負担感を数値化し、それぞれの家族構成員の主観的な評価を反映させながら、全体として最適な家事分担を提案する仕組みを実装している。

家事支援アプリの効果として、第一に、タスクを可視化することで、家事の進捗状況を家族全員が共有でき、効率的な役割分担が可能になる。第二に、リマインダー機能や自動割り当て機能により、家事の抜け漏れを防ぎ、家庭内の混乱を減らす効果がある。第三に、夫婦間や家族間での意思疎通を促進し、協力的な関係を築くきっかけを提供する。科学技術振興機構（JST）の研究 [16] では、このような家事支援アプリが家事負担を効率的に分散させることで、家庭生活全体の

質を向上させることが考察されている。特に、「家事分担コンシェルジュ」の研究 [15] では、約 120 人のユーザーの 6 割から好意的な評価を得ており、家事分担に関する建設的な対話を促進する効果が確認されている。

2.5. デートプランと関係性発展に関する研究

デートプランが恋愛関係に与える影響は、親密さの変化や関係性の発展において非常に重要な役割を果たす。デートはカップルにとって、単に楽しむための活動にとどまらず、相互の理解を深め、絆を強化する貴重な機会となる。特に、デートにおける相手との時間の共有は、互いの価値観や感情を確認し合う場を提供し、それによって思いやりや感謝の気持ちを育むことができる。このような活動を通じて、関係性は安定し、さらに深化することが期待される。加えて、恋愛やデートは、特に青年期以降における他者との親密な関係を築くプロセスの中で、個人の成長や成熟を支える重要な役割を果たす [17]。

恋愛関係を維持するためには、パートナー間で「能動的」および「自動的」な抑制機構が相互に作用することが重要である。この抑制機構とは、相手に対する独占的な感情や魅力を保つために、外部の誘惑や異性への関心を抑える心理的メカニズムを指す。研究によれば、これらの抑制機構が適切に機能することによって、カップルは他の異性に対する関心を抑制し、安定した関係を維持しやすくなるとされる [18]。特に、デートという活動は、パートナーと一緒に過ごす時間を意識的に確保することにより、この抑制機構を強化する場となる。デートによって、お互いの情熱や愛情を再確認し、絆を深めることができ、結果として関係が長期的に安定する可能性が高まる。さらに、恋愛関係における親密さを深めるためには、対人コミュニケーションが不可欠な要素となる。親密な関係におけるコミュニケーションは単なる会話の交換にとどまらず、互いの感情や価値観を積極的に共有することで信頼が育まれる [19]。このような深いレベルでのコミュニケーションが、カップル間の絆を強化し、関係をより深いものへと発展させる。デートプランを通じて、パートナーとの意見や感情を率直に共有し、相手の考えや感じ方を尊重することは、信頼関係をさらに強化する一因となる。デートは単に楽

しみや遊びの時間だけでなく、互いの理解を深め、信頼を築くための重要な機会として機能する。

また、デートや贈り物が単なる物質的な交換にとどまらない点にも注目する必要がある。恋愛関係における贈り物やデートは、相手に対する深い思いやりを表現する手段として機能する場合が多い。このような行為は「アガペ的愛」とも関連しており、無条件で相手を思いやる気持ち、すなわち見返りを求めない自己犠牲的な態度を基盤にしているとされる。このような愛情表現は、恋愛関係の基盤を築き、感謝や思いやりを通じて関係を強化することに寄与する。この「アガペ的愛」の表現が、関係性をより強固にするための重要な要素となる [20]。さらに、デートはお互いの関係における「時間の質」を高める役割を果たすことも注目すべき点である。質の高い時間の共有は、パートナー間の絆を強めるだけでなく、相手への理解を深め、感情的な親密さを高める効果がある。研究においては、共に過ごす時間の質が関係満足度に直結し、関係の持続性に影響を与えることが示されている。そのため、デートプランにおいては、時間をただ過ごすだけでなく、双方が互いの気持ちや考えに耳を傾け、理解を深めることができるような活動を取り入れることが、関係性の向上には重要である。

2.6. 既存研究の限界と課題

家事支援プログラムは、特定の時間帯や場所で実施されることが多く、多様な生活リズムを持つ人々にとって参加が困難となる構造的な制約が存在する。このような条件は、家庭内における柔軟な家事分担の実質的な効果を限定的にしている。特に、短期間で終了するワークショップ形式のプログラムは、参加者が獲得した知識やモチベーションを持続させるメカニズムが不足しており、長期的な行動変容を促進することが困難である。

家事支援アプリに関しては、タスクの可視化と分担管理における利点がある一方で、重要な心理的課題も指摘されている。具体的には、アプリの使用により家事が単なる「タスク」として機械的に認識され、本来の家事の協働的で情緒的な側面が失われる危険性が存在する。特に、細分化されたタスク管理は、職場での

作業のような義務感を家庭内にも持ち込み、心理的な負担を増大させる可能性がある [21]。

さらに、家事分担アプリの普及には技術的および社会的な障壁が存在する。家庭ごとに異なるライフスタイルや価値観に対応する柔軟なカスタマイズが困難な場合、アプリの効果は制限される。加えて、デジタル技術に不慣れな高齢者や技術的なハードルを感じるユーザー層にとって、アプリの利用は依然として困難である [21]。

これらの課題は、既存の家事支援アプローチが、現代の多様な家族形態と生活スタイルに十分に対応できていないことを示唆している。効果的な家事支援の設計には、技術的な機能性だけでなく、心理的な側面や個々の家庭の独自性を考慮することが無くてはならないである。

2.7. 本研究の独自性

本研究の中心的な革新は、家事を単なる日常的な義務から「関係性を深める愛の活動」として再定義し、デジタル技術を通じて夫婦間の家事参加を促進することにある。具体的には、以下の2つの独自の特徴を核としたアプローチを提案する。

第一の特徴は、デジタル技術の柔軟な活用である。開発するソリューションは、デバイスがあればどこでもいつでも利用可能な革新的なプラットフォームを提供する。この特性により、パートナー間の家事コミュニケーションと分担管理が、時間と場所を超えて柔軟に実践可能となる。

第二の特徴は、カップル各々のライフスタイルに合わせたカスタマイズ機能である。本アプローチは、単なるタスク管理を超え、デートの要素を統合することで家事参加を魅力的な活動として再構築する。個々のカップルの独自の生活パターンや価値観に適応するインセンティブ設計により、家事を共同学習とコミュニケーションの機会に転換する。

従来研究の多くが家事分担の「効率化」や「公平性」に焦点を当てるのに対し、本研究は根本的に異なるパラダイムを提示する。「家事＝愛の活動」という新概念を導入し、家事を通じて夫婦間の感情的絆と相互理解を深化させる戦略的介入

を目指す。単なる役割分担の可視化や強制ではなく、自発的で喜びを伴う家事参加を実現することで、より深いパートナーシップと家庭内協力関係の構築を追求する。

第 3 章 デ ザ イ ン

3.1. ユーザーのニーズ分析

本研究は、家事に対する認識と実施状況を包括的に理解するため、二十代から六十代の同居中の夫婦および同棲中のカップル 11 組（22 名）を対象に半構造化インタビュー調査を実施した。

調査結果は、家事に対する理想と現実の乖離を端的に示している。全回答者が「家事は家庭内の全員が担うべき」という理念を共有していたにもかかわらず、半数以上の世帯で家事負担が女性に偏重する実態が浮上した。主に家事を担当する女性 6 名への詳細な聞き取りから、その背景が明らかとなった。1 名は「清潔な環境が好きだから」と家事に積極的な姿勢を示し、他の 5 名は「家族のために家事を行っている」と述べ、うち 4 名がパートナーによるさらなる家事分担を希望していることが判明した。

家事スキルの形成過程に関する分析では、全回答者が実家で基本的なスキルを習得していたことが確認された。特に男性の場合、幼少期の手伝いや職業経験が家事スキル形成に大きく影響することが示唆された。一方で、学んだ特定の家事以外については、パートナーから促されない限り積極的に取り組まない傾向も観察された。

興味深いのは、家事に対する記憶の特性である。半数以上の回答者が、些細な家事に関する「してくれたこと」や「しなかったこと」を長期にわたり記憶していた。このような詳細な記憶は、家庭生活の維持に寄与する一方で、不満が蓄積される要因となる可能性も示唆される。

パートナー間の家事分担における合意形成の重要性が明確となった。互いに合

意の上で最低限の家事を実施する場合、居住環境に対する不満があっても関係の摩擦は軽減され、家事に対する満足度が向上する傾向が確認された。一方で、育児や介護が伴う環境では、生活環境の維持が大きな負担となり、パートナーの努力不足が認識された際には不満が蓄積しやすく、家事分担の改善が阻害される状況が生じることも明らかになった。

補足的な調査項目として、一人暮らし経験者2名より、同居後の家事負担は一人暮らしより増えたことを提示した。ほかにも、「料理方法や栄養バランスの不明確さ」「スマート家電への適応困難」「膨大な家事関連情報の処理の煩雑さ」「家事代行サービス利用への心理的抵抗」などの障壁が指摘された。これらの課題は、情報不足、技術導入の複雑さ、外部サービス利用に対する心理的障壁が、効果的な家事分担改善を妨げる要因となっていることを示唆している。

3.2. デザインコンセプト

本研究のデザイン目標は、カップルが家事を自然に習慣化しながら、二人が満足できる家事分担バランスも整えることである。習慣形成に関する先行研究 *cited 2010 habits* では、新しい習慣が定着する過程において個人差が存在することが示されており、これは家事習慣の形成にも同様に当てはまると考えられる。この知見を踏まえ、本研究では、3週間（21日間）のプログラムを基本として設定し、各カップルの生活状況に応じた柔軟な調整が可能な「21日間デートチャレンジ」を提案する。

日常の家事は、単に生活維持の手段にとどまるものではなく、カップルの共同生活を支える重要な要素であり、共に未来へ向かう一歩を踏み出すためのプロセスである。本研究では、家事を「愛情を伝え合い、共に共有する行為」として再定義し、この過程を通じてカップルが自然に家事習慣やスキルを習得できる環境を創出することを目的とする。この視点に基づき、カップルが助け合い、共に日常生活を高め合うための「家事体験デート」を21日間デートチャレンジという形で提案する。

21日間デートチャレンジは、従来「生存のための作業」として捉えられがちな

家事を、カップル間の絆を深める「愛の活動」として再構築することにより、日常生活をより豊かで温かいものへと変えていくことを目指す。このアプローチにより、家事は単なる義務ではなく、デートのような特別な時間として捉えられるようになる。結果として、カップルは共に思い出を作り、信頼関係を深める機会を得ることができる。

家事が苦手なパートナーは、21日間デートチャレンジを通じて基礎的な知識や実践的な方法を習得し、カップルとして共に学ぶことによって、「家事のやり方がわからない」「批判によりモチベーションが低下する」「指示待ち状態になりがち」といった課題を段階的に解決することが可能となる。一方で、家事の主担当であったパートナーは、新たなスキルや効率化のヒントを得ることができ、日常生活に新たな視点と楽しさをもたらすことが期待される。さらに、このプロセスを通じて、効率的な家電や便利なツールの導入を促進し、家庭全体の環境向上が図られる。

最終的には、21日間デートチャレンジを通じて、カップルが家事分担において満足のいくバランスを実現することを目指す。

3.3. デザイン目標

本研究のデザイン目標は、家事に関するカップルの体験を改善し、家事の習慣化や効率化を促進することを目的としており、以下の三つの主要な目標を設定している。

- 家事に対する満足度の向上

カップルが現在行っている家事の実施状況について、満足度を高めることを目指す。具体的には、家事が義務的な負担として捉えられることなく、双方が満足できる形で家事を共同で行えるようにする。満足度向上のために、家事を「共に過ごす時間」として楽しむ要素を取り入れ、家事が一方的な負担や不満の源ではなく、積極的に取り組みたくなる活動に変化させる。

- 家事に関するスキルや知識の習得と向上

家事に関する知識やスキルの向上を促進する。特に、家事が得意でないパー

トナーに対して、効率的な家事方法や具体的な実践スキルを提供することで、両者が日常生活の中でより効果的に家事をこなせるよう支援する。また、家事を学ぶ過程でのフィードバックを通じて、実践的な知識や新たな技術を習得し、長期的に生活の質を向上させることを目指す。

- 家事分担における変化の実現

カップルが互いに協力しながら家事をこなせるよう促し、二人が納得できる形で家事を分け合うことを目指す。特に、家事の負担が特定の一方に偏っている場合、その分担方法を見直し、よりスムーズに協力できる関係を構築する。これにより、家事に対する意識や行動の変化を促し、日常生活の質を高めることを重視する。

これらの目標達成を評価するため、以下の方法を用いて定量的（0～10）および定性的なデータを収集・分析する。まず、事前と事後にアンケートを実施し、カップルの家事に対する満足度やスキルの向上、家事分担の変化を定量的に測定する。また、定性的な観点からは、カップルの家事に対する認識や態度の変化について自由記述回答、実際の家事実施状況を記録を通じて、数値化困難な質的变化を詳細に分析する。カップルの相互作用、感情的変容、内省的洞察など、定量的アプローチでは捉えきれない深層的側面を探索する。これらの多面的な評価アプローチにより、カップルの家事実践における包括的かつ深層的な変容過程を科学的に解明することを目指す。

3.4. デザイン方針

本研究では、各家庭の日常的な家事習慣に自然に適応し、家族間での新たな関わり方を提案することを目的とする。家事の進め方は家庭ごとに異なるため、既存の習慣を大きく変更するのではなく、家族が自然に家事を共に行う「特別な時間」を創出することを目指す。この微細な変化により、家族関係に前向きな影響をもたらすことを期待している。

調査期間は21日間（3週間）と設定した。この期間は、新しい行動を習慣化するために適切な長さであり、また参加者への負担を最小限に抑えることができる

と考えられる。期間中は、各家庭のライフスタイルに合わせて、家事の瞬間を特別な共有時間として位置づけ、家族間の関係性や家事分担における変化を観察する。基本的には、1日1回、自宅で、二人の都合が合う時間に実施する。

3.5. プロトタイプ

カップル向けの家事デートアプリケーションを開発した。

3.5.1 デートアイディアのデザイン

家事のデザインにおいて、単純なカテゴリー分けには本質的な課題がある。従来のアプローチでは、家事を機能的タスクとして分類することで、家族間の自律性と協調性のバランスを見失いがちだった。本研究では、この課題に正面から取り組み、家事を通じた関係性の再構築を目指した。

家庭ごとの家事習慣や心理的要因を深く分析し、家事をロマンチックなデート体験へと変換するデザイン手法を開発した。事前調査により、家事の頻度、種類、所要時間、使用道具、家事に対する感情、リワードやフィードバックの好みなど、多面的な情報を収集。これらの知見を踏まえ、家族の自律性を尊重しつつ、協調的な関係性を育むデートアイディアを考案した。

例えば、料理を朝食・昼食・夕食・おやつなどに分類し、短時間で楽しめる朝食作りから、共同でレシピを考える夕食準備まで、多様な「デート」形式を提案する。洗濯、清掃、片付け、買い物といった各カテゴリーにおいても、個人の家事スキルを共有しながら、互いの長所を活かし、協力して取り組める仕掛けをデザインした。

これらのアイディアは、「調整可能なデザイン」として設計。食材、清掃範囲、使用ツールなどを各家庭の状況や好みに合わせてカスタマイズできるため、強制ではなく、自律的な参加を促す。家族それぞれの得意分野や都合を尊重しながら、共同作業の喜びを見出せる柔軟性を持たせた。

既存研究では、家事を魅力的な行動とし、習慣化を容易にするための工夫の有効性が指摘されている [22]。さらに、「愛の言語理論」 [23] を援用し、家事完了

後のリワードを多様な愛情表現で提供。「肯定的な言葉」「奉仕の行為」「贈り物」「質の高い時間」「身体的な触れ合い」など、家事を単なる作業ではなく、互いへの感謝と愛情を示す活動へと再定義した。

このアプローチの核心は、家事を通じて個人の自律性と家族の協調性のバランスを取ることにある。各家族メンバーが自分の役割と貢献を主体的に選択しながら、同時に他者との協働を楽しむ。カテゴリ分けは固定的な役割分担ではなく、むしろ互いの多様性を発見し、尊重し合う機会として機能する。

3.5.2 フローのデザイン

アプリケーションの利用フローは、図 3.1 に示す通りである。利用者は以下の手順で家事デートを進める：

1. アプリケーションから当日の家事タスクをランダムに選択し、タスクの目的と手順を確認する。
2. タスクを完了したら、完了ボタンをクリックする。
3. パートナーも共有できる写真とコメントを慣れた外部の記録アプリケーション（例：Notes）に記録する。
4. 上記の手順を繰り返す。

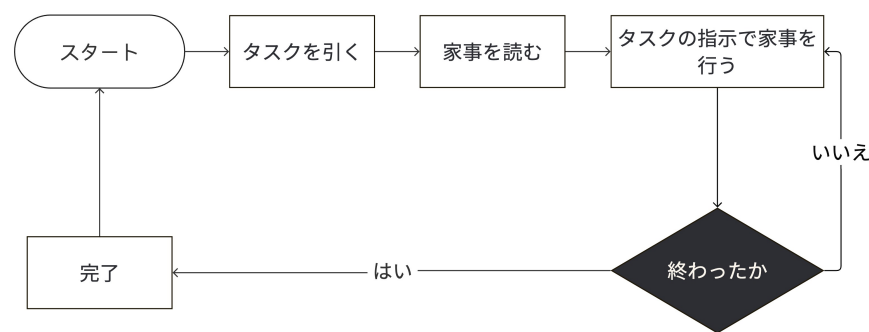


図 3.1 プロトタイプフロー

3.5.3 ユーザー体験のデザイン

21 日間デートチャレンジ は、ユーザーが心理的負担なく参加できる環境の構築を最優先に設計された。インターネット接続さえあれば、パソコン、スマートフォン、タブレットなど、多様なデバイスから利用可能なシステムを構築し、アクセスの容易性を確保した。また、個人情報保護の仕組みを導入し、家事に対する心理的な抵抗感を軽減することで、日常生活に違和感なく統合できるよう配慮した。

各ユーザーには専用のデートアイデアが提供され、専用アカウントを通じて個別のデータが記録される。アカウントにログインすることで、ユーザーは自身専用のデータにアクセスでき、個別の進捗を管理可能である。

また、覚えやすい音楽を活用し、デート開始時に自動的に音楽が流れる仕組みを導入した。この音楽は、デートの開始を印象づけ、利用者のモチベーションを高める役割を果たす。

実践期間は1週間ごとに3パート、合計21日間とし、1日1つのデートアイデアを選択する形式を採用した。長期的な取り組みにおいて過度な負担を避けるため、各デートの所要時間、実施場所、実施頻度を明示し、柔軟にスケジュールを調整できる設計とした。

継続的な利用意欲を高めるために、心理学的アプローチを取り入れた。「何が当たるかわからない」というサプライズ要素を活用し、デート内容や報酬をランダムに提供する仕組みを採用した。これにより、ユーザーの期待感と好奇心を刺激し、楽しみながら家事デートに取り組むことが可能となる。実施したデートはアプリケーションに記録され、一週間分が完了すると、新たな一週間分のデートが自動的に生成される。

3.5.4 インターフェースのデザイン

21 日間デートチャレンジでは、ユーザーが直感的かつスムーズに操作できるインターフェースを設計した。ユーザビリティテストと先行研究の知見を踏まえ、直感的な操作性と継続的な利用を促す要素を統合的に実装している。図 3.2 はホー

ム画面のレイアウト例であり、主要な機能をシンプルなボタンやアイコンでわかりやすく提示している。特に重要な設計要素として、デートアイデアの選択にはスクラッチカード形式を採用し、内容が見えない状態で提示する。この手法により、ゲーム感覚の楽しさが加わり、新たなタスクへの期待感を生み出し、ユーザーの好奇心を喚起し、タスク実行への内発的動機づけを高める効果を意図している。また、タスクをシステムが提示することで、パートナー間の「指示する／される」という関係を避け、対等な立場を維持できるよう配慮した。

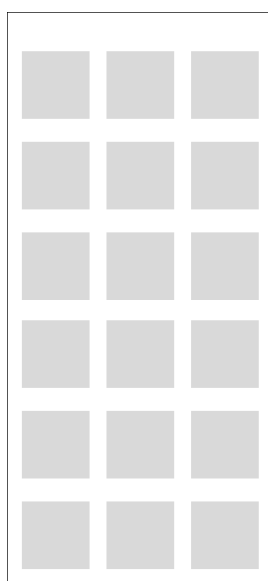


図 3.2 ホーム画面レイアウト例



図 3.3 アイデア選択画面例

また、ハート型アイコン（図 3.4）を用いることで、家事が愛情表現の一環であることを視覚的に表現している。ユーザーは異なる色のハートも選びの理由として選択でき、タスク完了時には赤いハートが表示される仕組みを採用することで、達成感や収集欲求を喚起する。すべてのハートを赤く埋めることで長期的なモチベーション維持にもつながり、意欲向上と継続的な参加を促進のためのデザインとなっている。



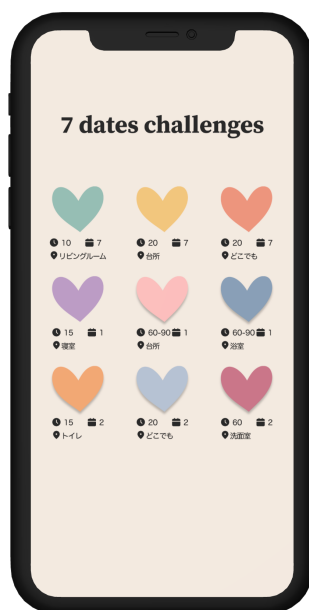
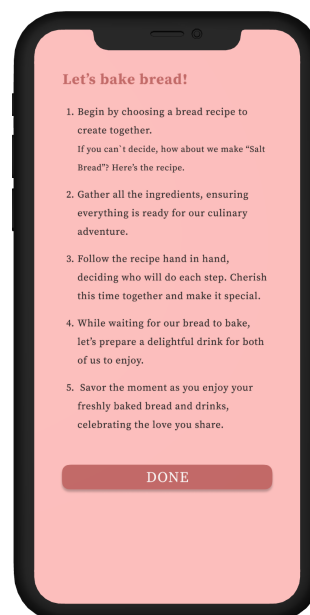
図 3.4 デートアイデア選択時に表示されるハートアイコン

デート進行画面においては、ユーザーの認知負荷を最小限に抑えるため、タスクの各ステップを明確な順序で提示する設計を採用した。特に、ユーザーの注意分散を防ぎ、タスクへの集中を促進するため、プロトタイプ段階で重要な設計判断を行った。具体的には、タスク実行中の画面遷移を制限し、当該タスクの完了までユーザーを単一の画面に留めるインタラクション設計を実装した。この設計決定は、シングルタスクフォーカスの原則に基づいており、家事タスクへの専念を促し、効率的な達成を支援することを意図している（図 3.5、3.6、3.7）。加えて、インターフェース全体を通じて機能の簡潔さを重視し、必要最小限の操作要素のみを提示することで、ユーザビリティの向上を図っている。

3.6. プロトタイプの実践の考察

3.6.1 デートアイディアのデザイン

プロトタイプの初期段階では、ユーザーエンゲージメントの向上を目的として、物理的なリワードシステムを導入・評価した。具体的には、オンラインショッピングを通じた商品の配送により、サプライズ要素を組み込む手法を試験的に実装した。しかしながら、実運用過程において複数の重要な課題が明らかとなった。運用面では、商品の選定、購入、配送に関わる経済的コストが予想を上回り、システムの持続可能性に大きな懸念が生じた。さらに、配送タイミングと実際の家事デート実施時間の不一致により、ユーザー体験の一貫性が損なわれる事例が頻発

図 3.5 プロトタイプ
アップページの試作図 3.6 プロトタイプ
アップページの確定図 3.7 プロトタイプ
デート進行中

した。

ユーザーフィードバックを分析した結果、サプライズ要素自体には好意的な意見が多かったものの、「リワードがなくても家事デートの満足度には大きな影響がない」という声が寄せられた。また、リワードとして送られた荷物を開封した際に、すべてのアイテムが一度に見えてしまい、次回のデート用に予定していたサプライズが台無しになってしまうという指摘もあった。このように、当初期待されていた効果が十分に発揮されなかったケースもあった。しかし、リワードを完全に削除することには賛同できないという意見もあり、小さなお褒めでも喜ばれることが確認された。

3.6.2 フローのデザイン

家事デートの流れはシンプルで分かりやすく、基本的に1日1つのタスクが設定されており、二人が自由な時間に手が空いているタイミングで実施できる点が好評であった。しかし、タスクがランダムに選ばれる仕組みであるため、開始時点で既に完了しているタスクや、今週中に実施する必要のないタスクが選ばれることがあり、この点について問題が指摘された。このような状況では進行方法が曖昧になり、どのように対応すべきかが分からない場合があった。

特に顕著な課題として、活動記録の外部アプリケーションへの依存が、ユーザー体験の分断を引き起こし、記録の継続性に負の影響を与えていることが確認された。この点については、アプリ内での完結性を高めるための機能統合が必要とされている。

3.6.3 ユーザー体験のデザイン

「ワクワク感を感じさせるインターフェースが魅力的」「ハートの色を選ぶ機能が可愛く、話題になった」という好意的な意見が寄せられた。また、時間や場所に関するヒントが「今日のタスクを予測する楽しさを生み、デート中の会話が増えた」といった評価も得られた。しかし、実施場所のヒントについては、「表示しない方がワクワク感が高まる」との意見があり、さらなる楽しさを追求する余地が示された。ヒントアイコンの意味が分かりにくいという課題も指摘された。

タスク画面に関しては、タスクが完了するまで他のページに移動できない仕様が不便との声があった。過去の記録を確認したり、タスク以外の機能を使用した場合にストレスを感じるユーザーもいた。また、ログイン情報を毎回手動で入力する点も煩わしいとされていた。さらに、ユーザーが外部アプリケーションに記録を入力することが面倒であり、記録機能がアプリ内に統合されていればより良いとの指摘があった。

3.6.4 インターフェースのデザイン

タスク画面の文字やフォントが堅苦しく、「デート」というよりも「仕事」を連想させるとのフィードバックがあった。このため、フォントやデザインをより柔らかく親しみやすいものに変更する必要があると考えられる。

また、ホームページ上でタスクがランダムに並んでいることについて、「時間順に並べた方が選びやすい」との意見があった。この意見を受けて、タスク表示順序の見直しが求められた。

さらに、タイトルに「何周目」という進捗状況を表示することが、ユーザーの進行状況をより明確に把握するために有効であるとの要望があった。進捗状況を可視化することで、ユーザーが目標達成に向けたモチベーションを維持しやすくなると考えられる。

3.7. プロトタイプの改善

ユーザーテストから得られたフィードバックに基づき、以下のような改善を実施した。

3.7.1 フロー設計の改善

プロトタイプの運用評価を通じて、ユーザーの実際の生活パターンに合わせたフロー設計の必要性が明らかになった。特に、家事タスクの柔軟な実施方法について改善を行った。具体的には、当日予定されている家事タスクが既に完了している場合の対応として、ユーザーに「代替タスクの実施」または「その日のタスク休止」という選択肢を提供する機能を実装した。これにより、日常生活の状況に応じた柔軟な対応を可能にしつつ、カップル間のデート体験としての一貫性を維持することが可能となった。

改良後のシステムフローを図 3.8 に示す。このフローは、家事タスクの選定から実施、記録、振り返りまでの一連のプロセスを体系化し、カップルが自然な形

で家事とデート体験を組み合わせることを可能にしている。具体的な実施手順は以下の通りである：

1. ユーザーはアプリケーションによる当日の家事タスクのランダム選定し、アプリケーションは実施目的・手順の提示する
2. ユーザーがそのタスク開始前の実施状況確認（ユーザーが完了済みか未完了かの判断する）
3. タスクが完了済みの場合の対応選択
 - ユーザーが代替タスクを希望する場合：ユーザーが新たなタスクの再選定
 - ユーザーがタスク休止を希望する場合：当日の活動記録へ移行
4. 未完了タスクの場合：パートナーとの協働作業の実施
5. ユーザーがタスク完了後に活動記録（実施内容、感想、相互フィードバック等）
6. ユーザーが記録内容の確認とフローの継続

3.7.2 デートアイディの改善

運用上の課題に対応するため、インセンティブシステムを根本的に再構築した。新たな設計では、リワードの準備と提供をユーザー自身が主体的に行う形式へと移行することで、運用コストの適正化とタイミングの最適化を実現している。この変更により、システムがリワードの方向性を示唆的に提案し、各カップルがその関係性や状況に応じて独自にカスタマイズできる柔軟な構造を実現することが可能となった。

運営コストの大幅な削減により、システムの持続可能性が向上し、同時にリワード提供のタイミングをカップル自身が決定できることで、より自然なデート体験

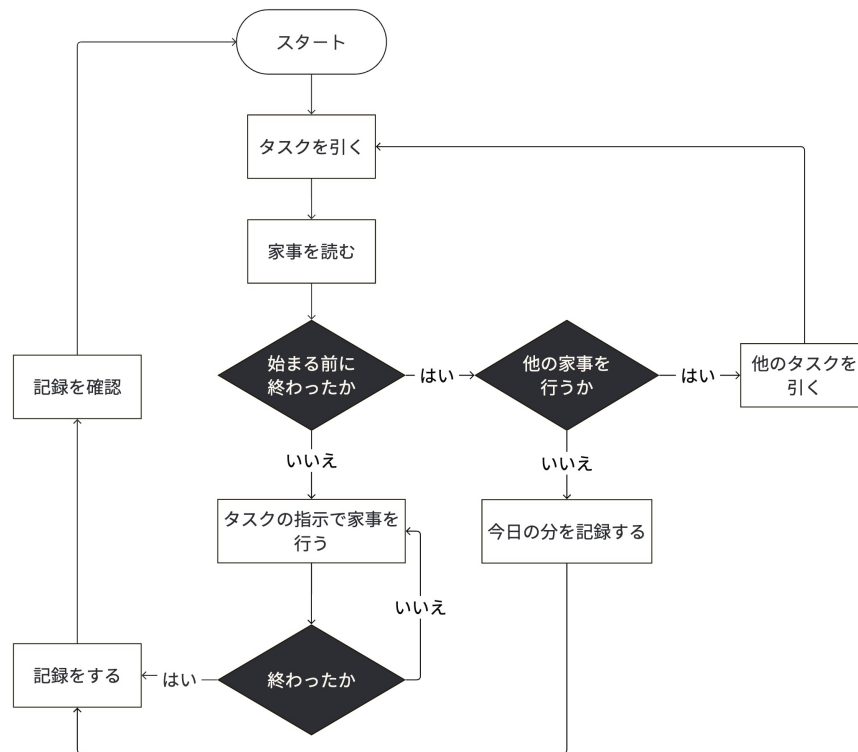


図 3.8 21日間デートチャレンジフロー

の実現につながっている。また、カップル固有のニーズや価値観に適応可能なパーソナライズされたインセンティブの提供が可能となり、ユーザーの創造性を活かしたサプライズ要素を維持・強化することに成功している。

この新しいアプローチにより、家事デートの体験価値がさらに向上し、各カップルの独自性を反映したより豊かな相互作用が生まれている。特に、ユーザー自身がリワードの内容とタイミングをコントロールできることで、より深い意味を持つインセンティブの創出が実現し、家事デート体験全体の質的向上に寄与している。

3.7.3 ユーザー体験の改善

ユーザーテストから得られたフィードバックを基に、複数の重要な改善を実施し、より魅力的で持続可能なユーザー体験の実現を目指した。

インセンティブ設計において、リワードシステムを大幅に刷新し、ユーザー主導型の形式へと移行した。新システムでは、リワードの候補を示唆的に提示しつつ、各カップルが独自の創意工夫でカスタマイズできる柔軟な仕組みを導入した。この変更により、運用コストの削減とタイミングの最適化を実現すると同時に、よりパーソナライズされたサプライズ体験の創出が可能となった。

インターフェースの改善として、タスクの所要時間表示を維持しつつ、その意味をより明確に伝える工夫を施した。また、実施場所に関するヒントを非表示とすることで、デート体験における期待感と発見の喜びを高める設計を採用した。さらに、ユーザーの利便性を考慮し、タスク未完了時でも他ページへの自由な画面遷移を可能とした。その際、「デート進行中」という状態表示を導入することで、現在の進行状況を常に把握できるよう配慮している。

記録機能については、21日間デートチャレンジのシステム内に統合することで、ユーザーの学習負担を軽減した。この機能により、家事タイトル、感情状態、個別コメントを一元的に記録することが可能となった。プライバシーへの配慮から、写真データについては各自のスマートフォンでの管理方式を採用し、個人情報の適切な保護と活用のバランスを実現している。

さらに、行動心理学の知見に基づき、特定の音楽を家事デート体験と関連付ける試みを導入した。記憶に残りやすい特徴的なリズムと歌詞を持つ2曲の楽曲を用意し、日常生活における自然な想起を促す工夫を実装している。この音楽的要素の導入により、家事デートへのポジティブな感情的連想を形成し、活動全体の魅力向上を図っている。具体例として、以下のような歌詞を採用している：

— 歌詞例 —

デート デート 家事と一緒に

デート デート 二人の時間

In love, in love, every day is fun

デート デート 家事をしよう

これらの包括的な改善により、21日間デートチャレンジは家事デート体験の質的向上を実現している。インセンティブ設計、インターフェース、記録機能、音楽要素といった各要素が有機的に連携することで、ユーザーにとってより魅力的で持続可能な体験を提供し、日常的な家事活動を意義のある共同体験として再構築している。

3.7.4 インターフェースの最適化設計

ユーザーフィードバックに基づき、システムのインターフェースを全面的に刷新し、より直感的で使いやすい設計を実現した。まず、進捗状況の可視化として、タイトルに現在の周回数を明示的に表示する機能を追加した。これにより、ユーザーは自身の活動状況を容易に把握することが可能となった。

ホーム画面の構成を見直し、タスクの時系列表示を採用することで、ユーザーの生活リズムに沿った効率的なタスク選択を可能にした。システム全体は「ホーム」「進行中」「記録」の3つの主要ページで構成され、それぞれが明確な役割を持つよう設計されている。ホームページではすべてのタスクの概要を把握でき、進行中ページではデート内容の詳細確認が可能であり、記録ページでは活動の振り返りと記録が行える。これら3つのページ間をシームレスに移動できるナビゲーション機能を実装することで、必要な情報への迅速なアクセスを実現している。

インターフェースのアクセシビリティ向上として、英語・日本語・中国語の多言語対応を実装し、より広範なユーザー層への対応を可能にした。視覚的なデザインにおいては、画面構成をより簡潔にするとともに、進行中ページに親しみやすいイラストを導入することで、堅苦しさを軽減した。これらのイラストは状況に応じて変化する可変的なデザインを採用し、手書き風フォントと組み合わせることで、親近感と探索意欲を喚起する雰囲気を出している。

さらに、ユーザー体験の感情的側面を強化するため、進行中ページと記録ページに音楽要素を追加した。この機能により、デート前の期待感や振り返り時の感情的つながりが強化され、より豊かな体験の創出を実現している。記録機能については、感情表現をスタンプ形式で簡易的に入力できる仕組みを導入し、ユーザーの操作負担を軽減している。

活動記録の可視化機能として、デート終了後の感情状態を4種類のアイコン（「二人とも楽しかった」「二人とも楽しくなかった」「彼が怒った」「彼女が怒った」）で表現できるシステムを実装した。これらの記録はダッシュボード上で時系列的に表示され（図 3.17）、21 日間の活動履歴を一覧できる形式となっている。各記録はクリック操作で詳細なコメントの確認が可能であり、カップル間の関係性の変化や成長の過程を視覚的に把握することができる。この機能により、ユーザーは家事デートを通じた関係性の発展を実感し、より深い相互理解を育むための有益な洞察を得ることが可能となった。



図 3.9 二人とも楽しかった

（出典: いらすとや,

<https://www.irasutoya.com/>, 2025 年 2 月 1

日アクセス)



図 3.10 二人とも楽しくなかった

（出典: いらすとや,

<https://www.irasutoya.com/>, 2025 年 2 月 1

日アクセス)



図 3.11 彼が怒った

（出典: いらすとや,

<https://www.irasutoya.com/>, 2025 年 2 月 1

日アクセス)



図 3.12 彼女が怒った

（出典: いらすとや,

<https://www.irasutoya.com/>, 2025 年 2 月 1

日アクセス)

3.8. 21 日間デートチャレンジの実装

21 日間デートチャレンジ/の実装において、ユーザーインターフェースは家事デートの体験価値を最大化するよう設計されている。トップページ（図 3.14）では、直感的な操作性と明確な情報提示を重視し、ユーザーが必要な機能に迅速にアクセスできる構成を実現している。デート進行中の画面（図 3.15）では、タスクの状況や進捗を視覚的に把握しやすい形で表示し、カップル間の円滑なコミュニケーションをサポートしている。

活動の記録と振り返りに関する機能は、記録フォーム（図 3.16）、記録一覧（図 3.17）、詳細表示（図 3.18）の三つの要素で構成されている。この一連のインターフェースにより、ユーザーは過去の活動履歴や感情の変化を効果的に把握することが可能となっている。各画面は相互に連携し、シームレスな情報アクセスと記録の蓄積を実現している。

これらのインターフェース要素は、単なる機能の集合体ではなく、21 日間デートチャレンジの根幹となる「家事を愛情と学びの場として再定義する」というコンセプトを具現化するものとして機能している。視覚的な親しみやすさと操作の容易さを両立させることで、ユーザーが自然な形で家事デートに取り組み、その過程で相互理解を深め、関係性を豊かにしていく体験を支援している。

Login

Account

Password

Login

図 3.13 ログイン

21-day Date Challenge

Week **1**

Home In progress Completed

10	10	10
		
15	20	20
		
20	30	30
		

English ▾

© 2024 Yihan Hsieh

図 3.14 トップページ

21-day
Date Challenge

Week 1

Home
In progress
Completed

Toilet Cleaning Love Notes


- Before starting, hide small love notes or message cards around the bathroom (e.g., under the toilet paper roll, behind the cleaning supplies).
- Assign roles: one partner cleans the toilet bowl, and the other cleans the surrounding floor and areas.
- As each partner cleans, they'll find hidden notes with sweet messages like 'Thank you for all you do!'
- Take turns reading the notes aloud and expressing appreciation.
- Once all notes are found, place them in a visible area to be enjoyed later.
- Celebrate with a small treat or dessert after finishing the cleaning.



Finished before opening the app
Finish now

English
© 2024 Yihan Hsieh

図 3.15 デート進行中

Record for today

How's your feelings?

Both of us are happy
The male partner is not happy




The female partner is not happy
Both of us are not happy




Comment from the female partner

Comment from the male partner

Return
Submit

図 3.16 記録フォーム

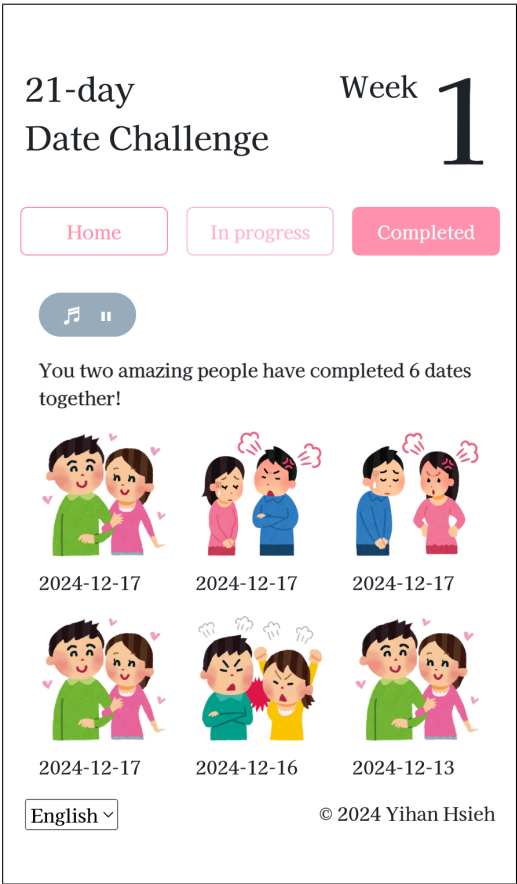


図 3.17 記録一覧

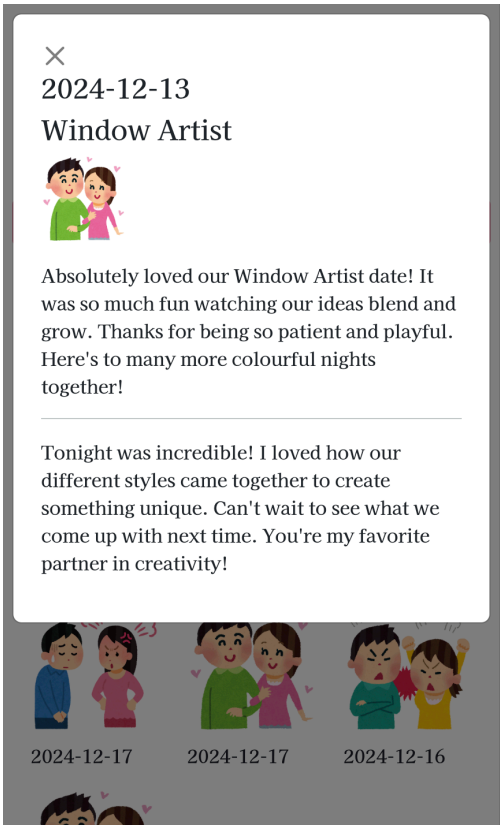


図 3.18 記録フォーム

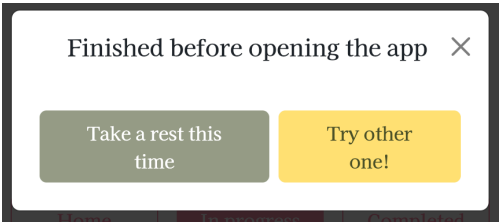


図 3.19 ほかのタスクをするボタン



図 3.20 終了する際に褒める言葉

第 4 章

21 日間デートチャレンジの実践と 評価

4.1. 調査概要

4.1.1 対象者の選定基準

本研究の調査対象者は、共同生活を送り、家事分担に関して改善の余地を感じているカップルを対象とした。以下の選定基準を設定した。

- 共同生活を送っている。
- パートナーに対して家事分担の現状に不満を感じている。
- 家事分担の改善や変化を望んでいる。

これらの基準は、家事分担に対する課題意識と改善意欲を持つ対象者を選定することで、本研究の目的に沿った評価を可能にするものである。

一方、研究の焦点を明確にするため、以下の条件に該当する者は調査対象から除外した。

- 家事に振り分ける時間をほとんど確保できない者。
- 子育てや介護を要する環境にある家庭。

この除外基準は、育児・介護などの追加的な負担要素が家事分担への意識や態度に与える影響を考慮したものである。これらの要因は調査結果の比較や分析を複雑化させる可能性があるため、本研究では対象外とした。

4.1.2 実施規模

ユーザーテストは2回で実施した。1回目は4組（計8名）、2回目は10組（計20名）のカップルが参加した。異なる規模での実施の理由は以下の通りである：

- 1回目の実施では、プロトタイプの初期評価と改善点の抽出を主目的とした小規模なパイロットスタディとして実施
- 2回目の実施では、改善したプログラムの有効性を考察するため、より大規模なサンプル数で実施

4.1.3 評価手法とデータ収集

評価データの収集は、実施前後のアンケート調査を中心とする。以下の3つの主要なポイントに基づいて行った。

- 家事に対する満足度
- 家事スキルや知識レベルの向上
- 家事習慣または共同作業の変化

データ収集手法として、定量的評価には10段階評価のリッカート尺度の数値評価と Yes/No 形式の選択式質問を採用し、定性的評価には自由記述式の回答を取り入れた。この複合的なアプローチにより、統計的な数値分析と参加者の個人的なエピソードや感想から得られる詳細な背景理解を通じて21日間デートチャレンジの効果を多角的に検証する。

10段階評価のリッカート尺度を採用した理由は、以下の通りである：

- より細かな変化を捉えるため、一般的な5段階や7段階よりも詳細な評価を可能にする
- 参加者の主観的評価をより正確に数値化し、統計的分析の精度を向上させる

アンケート調査は以下のタイミングで実施した：

- プログラム開始前（ベースライン評価）
- プログラム終了直後（直後評価）

4.2. 実施結果の記録

4.2.1 参加者の実際の取り組み事例

参加者は自宅において、多様な形態で家事に取り組んだ。実施された活動は、料理、掃除、洗濯、片付け、買い物、ペットと植物の世話など多岐にわたり、各家庭の特性に応じて日常的な家事をデート形式に再構成した。

下記は2例の詳細を表す。

- テーマ：ミステリー食材チャレンジ

手順：

1. 各自が相手が知らないユニークな食材を秘密に選びます。
2. ミステリー食材を交換します。
3. 各自、その食材を料理にどう取り入れるか考えます。
4. 必要に応じて追加の材料を用意します。
5. 別々または一緒に料理をします。
6. 完成した料理を提供し、ミステリー食材をどう使ったか説明します。
7. お互いの料理を味わい、感想を話合います。

- テーマ：一人が掃き掃除、もう一人がモップがけ

手順：

1. 役割を決めます：一人がほうきや掃除機で床を掃き、もう一人がモップがけをします。
2. まず、床のゴミやほこりを取り除きます。

3. 次に、もう一人がモップで床を拭きます。
4. 効率的に進めるために協力し、重複を避けます。
5. 次回は役割を交代してみます。
6. 終了後、きれいになった床を一緒に眺めます。

4.2.2 写真による具体的な活動記録

21 日間デートチャレンジは各対象者の家庭環境に合わせて柔軟に行われた。以下は、参加者が提供した実施時の様子を示す写真例である。



図 4.1 ゴミを捨てしにいく様子



図 4.2 食器の片付けをしている様子



図 4.3 床を掃除している様子



図 4.4 植物にお水をやっている様子



図 4.5 テーブルの片付けをする様子



図 4.6 キッチンの片付けをしている様子



図 4.7 洗濯物を畳んだ様子



図 4.8 洗濯の家事を完了した様子



図 4.9 ガスコンロを掃除している様子



図 4.10 シーツ交換を完了した様子

4.3. 評価の結果

本研究では、実施前後のアンケートおよびインタビュー結果を統合し、家事習慣、スキル、満足度、信頼関係などの変化を多角的に分析した。定量的な指標の変化については統計的検定を用いて有意性を評価し、定性的データの分析によって補足的な解釈を行った。

家事満足度の事前平均は 5.93 点（標準偏差 2.67、 $n=28$ ）であり、実施後の平均は 7.46 点（標準偏差 2.31）となり、約 25.9%の向上が確認された（ $t(54) = 2.89$, $p < .01$ ）。また、家事能力に対する自信度も、事前の平均 6.32 点（標準偏差 2.46）から事後には 7.36 点（標準偏差 2.38）へと増加し、約 16.4%の向上を記録した。さらに、参加者の 82.1%（23 名）が家事の種類や頻度の変化を実感した。図 4.11 に示す。

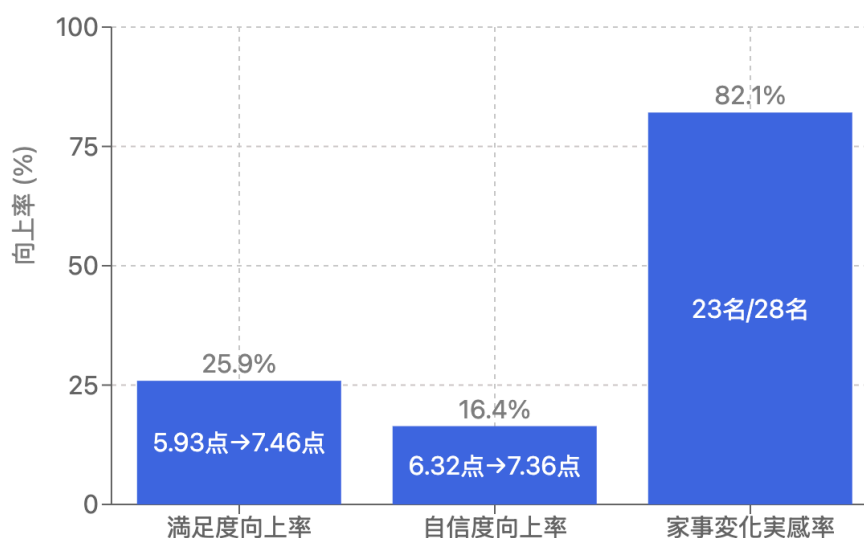


図 4.11 満足度、自信度、家事分担の変化

4.3.1 スキルと効率性の向上

新規スキルや知識

参加者の 92.9%（26 名）が、新しい家事スキルや道具に関する知識を習得したと回答した。図 4.12 に示す通り、習得内容は主に三つの領域に分類され、それぞれが家事の効率化に寄与している。アンケート結果では、学んだことは「この実験を通じて、水筒や水切りかごなど、洗いにくく水垢が残りやすいキッチン用具の洗浄方法をインターネットで調べました。実際に試してみると、とてもきれいになり、その後の定期的な清掃でも良好な状態を維持できています。」「長年のホテル勤務経験があり、多くの掃除のテクニックを持っていましたが、この実験を機に収納に関する知識もさらに増やすことができました。」「整理・収納については非常に自信があり、今回の実験を通じていくつかの新しい収納テクニックを見出すことができ、家のスペースをより効率的に整理できるようになりました。」といった具体的な改善が報告された。

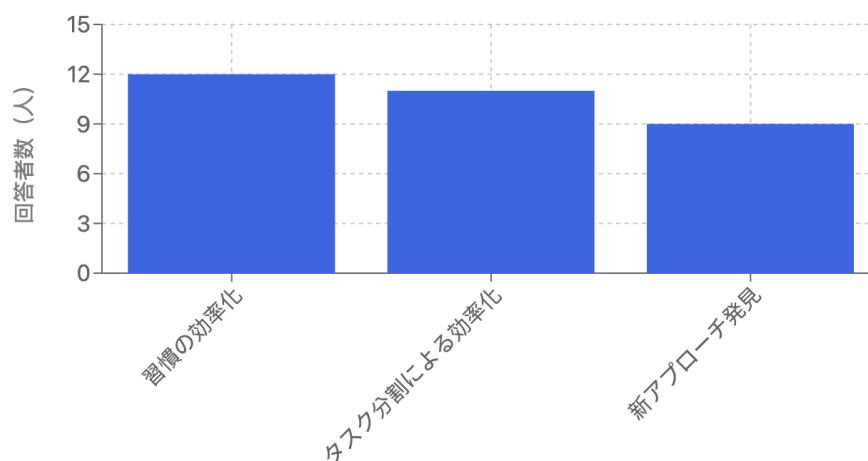


図 4.12 家事スキルや知識の習得について

負担感の軽減

家事負担感について、事前の平均 4.71 点（標準偏差 2.76）から事後は 2.54 点（標準偏差 2.35）へと 46.1% 低下した。この変化は統計的に有意であることが確

認された ($t(54) = -3.18, p < .01$)。変化の内訳としては、23 名 (82.1%) がストレス減少を報告し、4 名 (14.3%) が変化なし、1 名 (3.6%) が増加と回答した。自由回答では、「夫婦で一緒に家事をすることで負担が軽くなった」「自主的に家事を手伝うようになった」といった共同作業による負担軽減効果が確認された。

4.3.2 心理的影響の分析

ストレスレベルの変化

ストレスレベルは、実施前の平均 4.71 点 (標準偏差 2.76) から実施後には 2.54 点 (標準偏差 2.35) へと有意に低下した (改善率 46.1%, $t(54) = -3.21, p < .01$)。さらに、64.3% (18 名) の参加者が主観的にストレスが減少したと回答し、14.3% (4 名) は増加、21.4% (6 名) は変化なしと報告した。

ストレス低減の主要因として、「協力による心理的支え」が最も多く挙げられた。具体的には、「パートナーと分担することで精神的な余裕が生まれた」「共同作業中の会話が気分転換になった」といった意見が寄せられた。これらの結果は、家事の分担が単なる労力軽減だけでなく、心理的な負担にも影響を及ぼすことを示唆している。

一方、ストレス増加を報告した参加者からは、「パートナーのスキル不足」や「期待と現実のギャップ」が要因として指摘された。具体的には「思い描いていた分担方法との違いにストレスを感じた」「新しい方法の習得に予想以上の時間がかかった」といった課題が明らかとなった。これらの結果は、家事分担における技術的側面の向上と同時に、心理的なサポートと期待値の適切な調整の重要性を示唆している。

自信度の変化と要因分析

家事に対する自信度は事前の平均 6.32 点 (標準偏差 2.51) から事後は 7.36 点 (標準偏差 2.42) へと上昇傾向を示した ($t(54) = 1.57, p < .10$)。質的データからは、64.3% (18 名) が主観的な向上を報告し、14.3% (4 名) が増加、21.4% (6 名) が変化なしと回答した。アンケート回答者のコメントより具体的な向上要因が明

らかになった。「自主的に家事を完了させることが増えた」「従来の家事に加えて他の家事も分担するようになった」といった回答に見られるように、家事の種類や範囲の拡大が自信度向上につながっている。

4.3.3 家事習慣と分担の変化

役割認識と相互理解の深化

参加者 28 名のうち 23 名（82.1%）が「パートナーの家事への関与や努力に新たな理解が得られた」と報告しており、この結果は図 4.13 に示す通り、顕著な意識変革を表している。具体的な理解内容の分析から、以下の重要な変化が確認された。

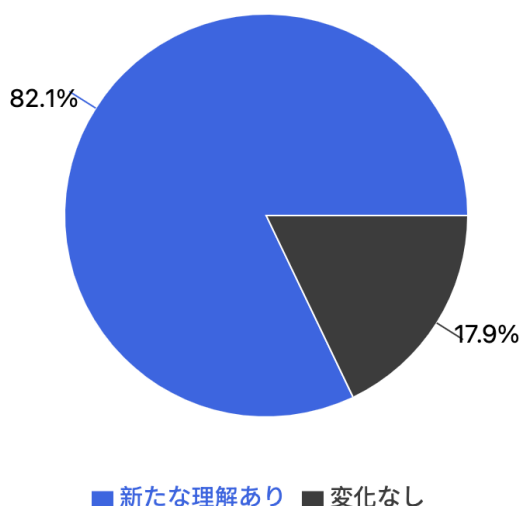


図 4.13 家事分担変化の全体傾向

最も多く報告された変化は「パートナーが多く家事を担っていたことへの気づき」である。参加者からは「これまで見えていなかった家事の存在に気付いた」「パートナーの日常的な努力を実感できた」といった具体的な声が寄せられ、家事の可視化が相互理解の深化に貢献したことが示唆されました。

次いで、「パートナーの環境維持への積極的な取り組みの理解」、「自身の家事努力に対する理解不足の発見」で報告されました。これらの認識変化は、具体的な

行動変容として表れています。例えば、「パートナーの掃除習慣を理解した結果、自身も予防的な清掃を心がけるようになった」という環境維持に関する行動変化や、「自分の貢献が十分に伝わっていないことに気づき、コミュニケーションの方法を改善した」といったコミュニケーションの改善が確認されました。

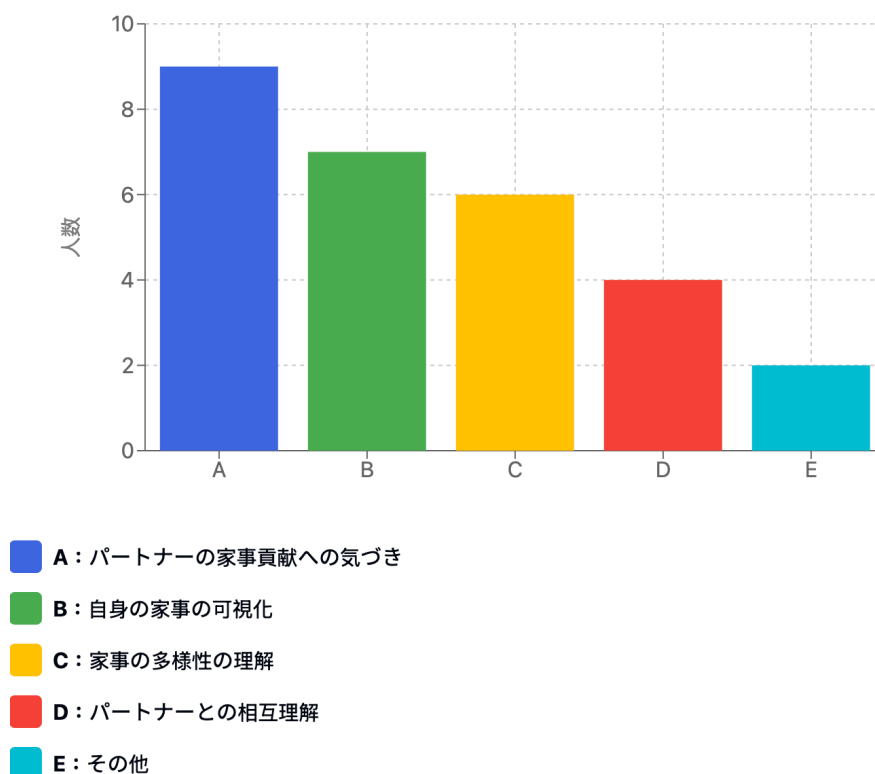


図 4.14 新たな理解

アンケートの結果より、具体的なコメントは以下の通り：

- パートナーの家事貢献への気づき（9 名、32.1%）
 - － 「毎日の掃除や洗濯など、思っていた以上に多くの家事を担当してくれていた」
 - － 「帰宅後の片付けや朝の準備など、気づかなかった部分での貢献があった」
- 自身の家事の可視化（7 名、25.0%）

- 「自分がしている家事を伴侶が知らなかった」
- 「日常的にしている細かな家事が認識されていなかった」
- 家事の多様性の理解（6 名、21.4%）
 - 「想像以上に多くの種類の家事があることを知った」
 - 「家事の分類や必要な頻度について新しい発見があった」
- パートナーとの相互理解（4 名、14.3%）
 - 「お互いの家事の仕方や考え方の違いを理解できた」
 - 「コミュニケーションを通じて相手の視点が分かった」
- その他（2 名、7.2%）
 - 「効率的な家事の方法を学んだ」
 - 「時間配分の重要性に気づいた」

家事分担パターンの変容

実験期間中の家事分担に関して、82.1%（23 名）の参加者が変化ありを報告し、17.9%（5 名）は変化なしと回答しました。図 4.15 に示すように、変化の内容は複数のパターンに分類されます。

最も顕著な変化は「作業の分担方法の改善」であり、32.1%（9 名）の参加者がこれを達成しました。具体的な改善例として、「一人が料理をし、もう一人が洗い物をする」といった明確な役割分担や、「定期的に交代で分担することで、同じ作業に時間を浪費することを避ける」といったローテーション制の導入が報告されました。次いで、「家事の小分け化による負担軽減」が 25.0%（7 名）で実現されました。参加者からは「一度に抱え込まない家事計画により、精神的な負担が大幅に軽減された」「日常的な小さなタスクに分割することで、より効率的に家事をこなせるようになった」といった効果が報告されました。

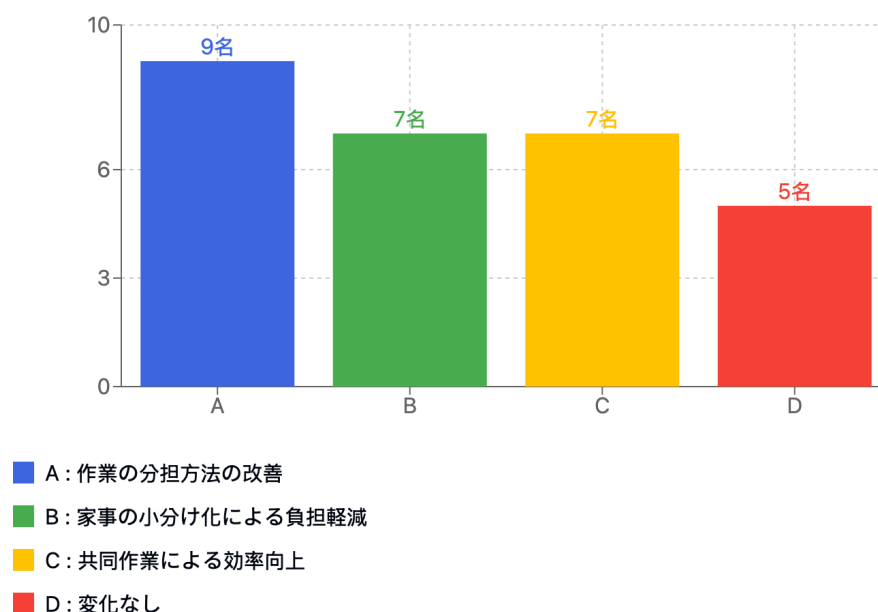


図 4.15 変化内容の分布

「共同作業による効率向上」は21.4%（7名）が報告し、特に掃除や食事準備の場面で顕著な効果が確認されました。具体的には「床拭きや食器洗い機への食器の収納など、小さな日常的なタスクをより頻繁に手伝うようになった」といった日常的な小作業の定着が達成されました。

変化なしと回答した17.9%（5名）の理由としては、「現状の分担方法で十分満足している」（2名）、「仕事の都合で時間的な余裕が持てない」（2名）、「家事の方法に関する意見の相違が解消できなかった」（1名）が挙げられました。

時間管理と参加意欲の変化

家事が個人の自由時間に与える影響について、0～10段階での評価では71.4%（20名）が5点以下と回答し、中程度以下の影響と評価しています。アンケート回答者からは、「以前は時間がかかっていた作業も、二人で分担することで効率的に終わられるようになった」「日常的な小さな作業を習慣化することで、まとめて時間を取られることが減った」といった時間管理の改善が報告されました。

特筆すべきは、家事参加意欲に関して92.9%（26名）の参加者が10段階評価で

5 点以上を示したことです。参加意欲の詳細分析からは、「効率的な方法の習得による達成感」「パートナーとの協力による満足感」「具体的な改善効果の実感」が主要な動機として確認されました。特に「お互いの努力を認め合えることで、より積極的に参加したいと思うようになった」「効率的な方法を学べたことで、家事への抵抗感が減った」といった意識の変化が顕著でした。

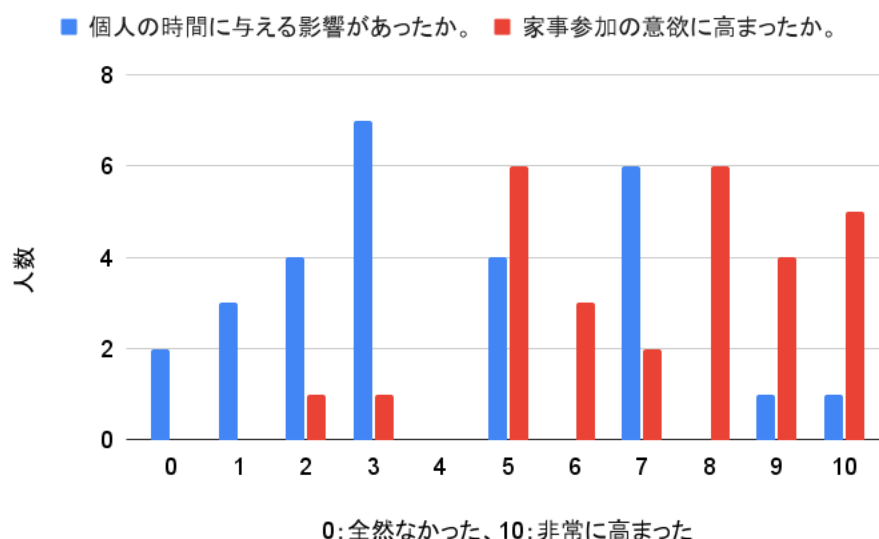


図 4.16 個人時間の影響度と家事の参加意欲

4.3.4 パートナーの関係の変化

関係性の変化

本研究を通じて、パートナーシップに関する複数の側面で顕著な改善が確認されました。特に親密度とコミュニケーションの向上が顕著であり、これらの項目では全参加者（100%）が5 点以上の評価を示しました。また、家庭内の協力関係についても 92.9%の参加者が5 点以上と評価し、高い改善効果が確認されました。

これらの変化は、日常的なコミュニケーションの質的向上と密接に関連していることが、詳細な分析から明らかとなりました。特に、コミュニケーションの質的变化について、参加者からは「家事を通じた日常的な会話機会の増加により、些

細な問題でも早期に共有・解決できるようになった」「共同作業中の自然な対話により、お互いの考え方や価値観をより深く理解できるようになった」「相手の努力を実感し、感謝の気持ちが強くなった」といった具体的な改善が報告されました。

共同作業の効果

家事の共同作業による効率向上について、アンケート回答者のコメントより具体的な改善効果が確認された。「夫婦で一緒に家事をすることで負担が軽くなった」という直接的な回答があり、共同作業が負担軽減に効果的であることが示されている。また、「以前は互いに気付かないところで黙々とトイレ掃除をしていたが、現在は定期的に交代で分担することで、同じ作業に時間を浪費することを避けられるようになった」という回答は、共同作業を通じた効率化の具体例を示している。

共同作業は、新しい家事習慣の形成に有効であることが示された。「以前はあまり浴室の清掃をしていなかったが、一緒に何度か実施した後は、朝の使用後にお互いが習慣的に簡単な清掃をするようになった」という回答は、共同作業を通じて新しい習慣が自然に確立されていく過程を示している。

また、「参加者全員が新しい家事スキルを習得した」という回答に見られるように、共同作業を通じて相互理解と協力的な姿勢が醸成されている。

4.4. 21 日間デートチャレンジ実施における課題と学び

4.4.1 参加者の時間と心の余裕の確保

現代社会における生活の複雑さと多忙さは、21 日間デートチャレンジの実施において最も顕著な課題として浮上した。仕事、個人的な責任、多様な社会的活動により、日常生活の時間的および心理的余裕が大幅に制限されている状況にある。この文脈において、新たな家事体験プログラムを日常生活に組み込むことは、単なる技術的な挑戦を超えて、根本的な生活様式の再構築を意味する。

突発的な予定変更や急な用事は、参加者が計画した家事体験を継続的に実践することを困難にする。特に、家事を日常的な活動として位置づけることが困難な家庭では、プログラムの持続可能性自体が危うくなる。これらの課題は、単なる時間管理の問題を超えて、現代の家族生活の構造的な複雑性を明らかにしている。今後の研究では、参加者の生活リズムに柔軟に対応できるアプローチの開発が求められる。具体的には、各家庭の個別的状況を考慮し、状況に応じて調整可能な、極めて柔軟なプログラム設計が必要となるだろう。

4.4.2 家庭ごとに異なる価値観とアプローチ

家事に対する価値観と実践方法の多様性は、21 日間デートチャレンジが直面した最も複雑な挑戦の一つである。研究を通じて明らかになったのは、家事に対する認識と実践が、各家庭の文化的、個人的文脈によって根本的に異なるという事実である。ある家庭では料理が家族の絆を深める神聖な共同作業として捉えられる一方、別の家庭では掃除や整理整頓が最も重要視される。さらに、効率性を追求する家庭もあれば、プロセスそのものの楽しさを重視する家庭もある。

この多様性は、参加者のカップル間で価値観の違いとして顕在化することがあった。表面的には家事の方法論をめぐる意見の相違として表れたものの、より本質的には生活観や人生観の違いに起因することが明らかになった。例えば、完璧な実行を重視するパートナーと、効率性を重視するパートナーの間での認識の違いは、単なる家事の問題を超えて、二人の生活や幸福観に関わる根本的な課題として浮かび上がった。このような発見は、家事を通じて、カップルが互いの価値観の違いを認識し、より良い関係性を構築するための重要な対話の機会となることを示唆している。

この多様性は、統一的な家事体験モデルの開発を著しく困難にする。単一のアプローチを全ての家庭に適用することは、根本的に不可能であり、むしろ逆効果となる可能性さえある。各家庭特有のダイナミクス、価値観、生活様式に対する深い理解と尊重が不可欠となる。しかし、過度の柔軟性は別の課題を生み出す。手順や方法が曖昧になりすぎると、参加者は何をどのように実践すべきか混乱し、プログラム自体の意義が失われてしまう。したがって、柔軟性と構造化の繊細な

バランスを見出すことが、21 日間デートチャレンジの成功における鍵となる。各家庭の独自性を尊重しながら、同時に明確な指針を提供できるアプローチの開発が求められる。

4.4.3 カスタマイズのための詳細調査の課題

個々の家庭に適したデートプランをデザインするためには、極めて精緻な調査プロセスが必要となる。この調査は、単なる情報収集を超えて、各家庭の内密な生活文脈を理解するための繊細な作業となる。家事に対する具体的な考え方、ライフスタイル、価値観を正確に把握するためには、多角的かつ慎重なアプローチが求められる。

調査設計における最大の挑戦は、情報の深さと参加者の負担のバランスを取ることである。質問項目が多すぎれば、参加者は疲労し、意欲を失い、不正確な情報を提供する、あるいは調査自体を途中放棄してしまう可能性がある。逆に、質問が少なすぎれば、得られる情報は表面的で、真の個別性を捉えられない。この難題に対するアプローチは、調査そのものを一つの対話的プロセスとして再構築することである。固定的な質問用紙ではなく、漸進的かつ柔軟な情報収集方法を開発する必要がある。例えば、複数回に分けた短い調査、インタラクティブな質問形式、あるいは参加者自身が物語として自らの家事体験を語れるような手法が考えられる。

重要なのは、調査プロセス自体を、21 日間デートチャレンジの目的である関係性の深化につながる体験として再定義することである。単なる情報収集ではなく、カップル間のコミュニケーションを促進し、互いの生活に対する理解を深める機会としてデザインされるべきである。

第 5 章

結 論

5.1. 研究の要約

共働き世帯においても、家事の負担が女性に偏る現状に着目し、女性のキャリア発展や自己実現を阻害するとともに、特に仕事と家事の両立が難しい状況で夫婦間に摩擦や不満が生じやすいという社会的課題を取り上げた。従来のアプローチでは、家事分担の公平化や効率化が主に注目されてきたが、家事を夫婦間の絆を強化する手段と捉える視点が不足していた。

本研究でデザインした「21 日間デートチャレンジ」は、家事そのものを楽しみながら一緒に住む二人の理解を深め、新しい家事習慣を築くための取り組みである。このプロジェクトでは、共働きの夫婦や同棲中のカップルが家事を二人が楽しい共同作業として行うのを促進するため、デートのような楽しさを取り入れて設計がされている。さらに、家事の内容や頻度に二人のライフスタイルに合わせて柔軟に調整できる仕組みが提供され、音楽やレビューといったモチベーションを高める要素も盛り込まれている。

評価方法としては、家事に対する満足度、家事スキルや知識の向上、家事習慣または共同作業の変化を指標とし、対象者に 10 段階評価や自由記述を含む事前・事後のアンケートを実施した。このデザインの意義は、家事を単なる義務ではなく、パートナーシップを深める機会として位置づけ直す点にあり、個人や家庭におけるポジティブな変化を引き起こすことを期待している。

5.2. 研究の結果

21 日間デートチャレンジを用いた 21 日間の実験を通じて、以下の 3 つの側面において顕著な効果が確認された。

第一に、家事満足度において有意な向上が見られた。実験前の平均 5.93 点（標準偏差 2.67、 $n=28$ ）から実施後には平均 7.46 点（標準偏差 2.31）へと向上し、統計的にも有意な改善が確認された（ $t(54) = 2.89, p < .01$ ）。このことは、本研究で提案したツールが参加者の家事に対する全体的な満足度を効果的に向上させる機能を有していることを示している。

第二に、家事能力に対する自信度が大幅に改善した。事前の平均 6.32 点（標準偏差 2.51）から事後には平均 7.36 点（標準偏差 2.42）へと増加し、約 16.4%の向上を記録した。この結果は、提案ツールが参加者の家事スキル向上を支援し、それが自己効力感の増大につながったことを示唆している。

第三に、家事の種類や頻度において実質的な変化については、参加者の 82.1%（23 名）が具体的な家事分担パターンの変化を報告した。この高い割合は本研究で提案したツールが家事分担の実践的な改善を促進する効果を持つことを考察した。

これらの結果から、本研究で開発した 21 日間デートチャレンジは、満足度向上、自信度、および分担方法の改善という 3 つの側面において効果的なデザインであったと結論付けることができる。特に、これらの改善が統計的有意性を伴って確認されたことは、本研究のデザインアプローチが家事分担の支援に有効な手法であることを示している。

5.3. 研究の貢献

家事を「愛の活動」として意味をつけて、家事が単なる義務から「共に過ごす時間」へと変化することで、パートナー間の信頼感と親密度が深まることを確認した。このアプローチにより、家事は効率的かつ協力的に進むだけでなく、関係性そのものの改善にもつながることが明らかになった。

さらに、家庭ごとのライフスタイルや価値観に応じてカスタマイズ可能なデザイン手法を提案し、一律の解決策では対応できない多様な家庭環境にも適用可能

である。この手法により、家事分担問題に取り組む家庭カウンセリング、シェアハウスやコミュニティ運営、さらには国や文化を越えた家族制度比較研究など、幅広い分野での応用が期待できる。

また、家事における「やり方の違い」や価値観の相違により生じた衝突は、パートナー間の潜在的な問題を明らかにする契機となる。この摩擦が「どのようにすれば最も幸福になれるか」という対話の機会を提供し、共通理解を築く手助けとなることが示された。家事を通じた議論や協力は、効率化や負担軽減といった即物的な解決策にとどまらず、パートナー間の絆や共感を深める手段としても機能する。結果として、長期的に健全な関係が築かれる可能性が高まり、二人が幸せな未来に向かう一助となる。

総じて、ジェンダー平等をめぐる社会的課題への対応や家庭支援サービスの設計、カップル向けコーチングやカウンセリングなど、多岐にわたる領域に新たなインサイトを提供する。家事を一緒に行うことが単なる義務を越え、感情的な結びつきを強化するための貴重な時間となり得ることが確認され、家事分担に関する新たな視点を提供する。

5.4. 困難点と限界

本研究の枠組みは、参加者が一定の時間と心の余裕を持って実施できることを前提としているが、多忙な生活や家庭環境においては、この前提を満たすことが難しい場合が多い。特に、家事を行う時間やその優先度が低い家庭では、計画した家事体験を日常生活に組み込むことが難しく、興味や意欲を保ち続けることが困難となる。突発的な予定変更や急な用事が多い家庭では、家事を継続的に実施することすら難しくなり、この状況が改善されなければ、家事を通じてパートナー間の関係性を深めるという本研究の目的が達成されない可能性が高い。

また、家事に対する価値観や好みは家庭ごとに大きく異なるため、どの家庭にも通用する共通手法を提示することは非常に困難である。ある家庭では料理が楽しい共同作業として家庭の絆を深める手段となる一方、別の家庭では掃除や整理整頓を中心に家事を行うことが重要視される。このように、家事の内容やその実

施方法には家庭ごとのニーズが反映されるため、統一的な手法が全ての家庭に適用できるわけではない。さらに、効率性を重視する家庭と楽しさを重視する家庭では、家事の進め方に対するアプローチが全く異なる。このため、各家庭に合わせた柔軟な対応が求められるが、柔軟性を重視するあまり手順や方法が曖昧になると、参加者が何をどう行えばよいのか分からず、実践段階で混乱を招く恐れがある。

さらに、個々の家庭に適したカスタマイズされたデートプランをデザインするためには、まず詳細な個別調査を実施する必要がある。この調査では、家庭ごとのライフスタイルや価値観、家事に対する具体的な考え方を把握するために、多くの質問項目が必要となる。しかし、質問項目が多すぎると、対象者の回答意欲が低下し、結果として不正確な回答を得たり、途中で調査を中止するケースが生じることがある。調査を短時間で終わらせることを希望する回答者は、簡単な回答を選んでしまい、その結果、得られる情報の質が低下する可能性がある。また、調査に長時間かかると、回答者が疲れや不満を感じ、質問が多すぎると感じて文句が出ることもある。逆に、短時間で終わらせた場合には、得られた情報がカスタマイズされたプランに適さないという不満や文句が生じることがあり、調査方法に対する改善が必要である。

5.5. 将来の展望

今後の展開において、国際的な多様性や異文化環境への応用は、本研究のさらなる発展を促進する。家事に対する価値観や役割分担、コミュニケーション様式、そして外部支援の活用度合いは、地域や社会的背景によって異なり、その違いを十分に考慮することが重要である。例えば、大家族制度や強固なコミュニティが家事分担に大きな影響を与える地域もあれば、個人主義的な価値観が支配的な欧米社会においては、異なる家事理解が形成されている。こうした地域ごとの違いを理解し、現地の専門家や住民参加型のデザインプロセスを通じて、21日間デートチャレンジを地域固有の文脈に適用・拡張する取り組みは非常に有意義であり、その実現が期待される。

さらに、家電メーカーやテクノロジー企業との協働によって、家事体験をより多面的で魅力的なものに発展させる可能性もある。例えば、スマート家電を活用した家事支援システムや、AIを用いたパートナーシップ向上のためのアプローチが家事の効率化と楽しさを同時に追求する道を開くかもしれない。このような技術的な進展とともに、家事を通じて得られる経験は、家庭の中での絆を深めるだけでなく、社会全体における関係性の形成にも寄与する可能性がある。

また、異文化間カップルやLGBTQ+家庭のように、伝統的な家事役割の枠にとらわれない家庭において、共に過ごす時間を深め、共同作業を通じて信頼と愛情を育む手段として位置付けることができる。こうした視点は、家事が家庭内の役割分担や業務にとどまらず、個々の生活における豊かさを追求する重要な手段となる。

家庭を超えた多様な生活形態や国際的な場面における応用可能性を示唆する出発点となった。この新たな視点は、ジェンダー平等の促進や家族幸福度の向上といった社会的課題への取り組みを拡張し、ひいては人々の生活の質を向上させ、社会的なつながりを強化する新たな可能性を切り開くものである。未来の展望として、家事が家庭内だけでなく、社会全体における普遍的な活動となり、より多くの人々に影響を与えることを期待している。

謝 辞

指導教員である慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科の石戸奈々子教授には、研究全般にわたって明確かつ的確なご指導を賜りました。心より感謝申し上げます。

慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科の加藤朗教授には、幅広い知見に基づく適切なご指導と温かい励ましをいただきました。加藤教授の継続的なご支援なくしては、本研究の完遂は叶わなかったものと深く感謝しております。

慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科の安藤良一博士には、ご多忙の中、急な相談やミーティングにも迅速にご対応いただき、研究課題の明確化に関する具体的なご指導を賜りました。ご助言と励ましに深く感謝申し上げます。

本研究の実施にあたり、ご協力いただいた参加者の皆様に心より御礼申し上げます。

KMDでの研究生活において、多くの同期・先輩方にご支援いただきました。特に、私のKMDでの親友である鄭凌琳氏と李イバイ氏には、日々の研究活動において多大なる励ましをいただきました。

また、私の人生において重要な存在である親友の李佳穎氏、邱詩涵氏には、常に変わらぬ温かい支援をいただき、この2年間の研究生活を乗り越える大きな力となりました。心より感謝いたします。

家族からの継続的な支援にも深い感謝の念を抱いております。母、父、弟、兄の温かい励ましと理解があったからこそ、修士課程での研究活動に専念することができました。

最後に、常に私の側で支えとなってくれた Joseph Applebey 氏に心からの感謝を申し上げます。その変わらぬ支援と存在は、本研究を完遂する上で大きな励みとなりました。

参 考 文 献

- [1] 奥野重徳. 我が国における家事関連時間の男女の差 ～生活時間からみたジェンダーギャップ～. No.190 我が国における家事関連時間の男女の差～生活時間からみたジェンダーギャップ～, 2021. 最終閲覧日: 2025 年 2 月 1 日. URL: <https://www.stat.go.jp/info/today/pdf/190.pdf>.
- [2] ルース・シュウォーツ・コーウィン. お母さんは忙しくなるばかり: 家事労働とテクノロジーの社会史. 法政大学出版局, 東京, 2010. 原著: Ruth Schwartz Cowan.
- [3] 福田節也. 無償労働に関するジェンダー・世代間の移転——国民時間移転勘定を用いた国際比較と時系列比較——. 社会保障研究, 2019.
- [4] Phillippa Lally, Cornelia HM Van Jaarsveld, Henry WW Potts, and Jane Wardle. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, Vol. 40, No. 6, pp. 998–1009, 2010.
- [5] 内閣府. 令和3年度 年次経済財政報告 第3章 第1節 雇用をめぐる変化, 2021. 最終閲覧日: 2025 年 2 月 1 日. URL: <https://www5.cao.go.jp/j-j/wp/wp-je21/h03-01.html>.
- [6] 総務省統計局. 家事関連時間の男女の差, 2021. 最終閲覧日: 2025 年 2 月 1 日. URL: <https://www.stat.go.jp/info/today/pdf/190.pdf>.
- [7] 国立社会保障・人口問題研究所. 第7回全国家庭動向調査 概要版, 2023. 最終閲覧日: 2025 年 2 月 1 日. URL: https://www.ipss.go.jp/ps-katei/j/NSFJ7/Mhoukoku/kateidoukou7_kekka_20240426.pdf.

- [8] 株式会社アイスタット. 共働き夫婦の家事に関するアンケート, 2024. 最終閲覧日: 2025 年 2 月 1 日. URL: <https://istat.co.jp/investigation/2024/05/result>.
- [9] 内閣府. 令和 3 年男女共同参画白書, 2021. 最終閲覧日: 2025 年 2 月 1 日. URL: https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r03/zentai/index.html.
- [10] 乾順子. 正規就業と性別役割分業意識が家事分担に与える影響. 年報人間科学, Vol. 32, pp. 21–38, 2011. doi:10.18910/12289.
- [11] 伊達平和. 家事分担の国際比較研究に関する研究動向. 教育・社会・文化研究紀要, Vol. 14, pp. 15–16, 2007.
- [12] TSENG CHING HUI. 日本と台湾における夫婦の家事・育児分担の実態. 家族関係学, Vol. 30, pp. 123–124, 2011. doi:10.24673/jjfr.30.0_123.
- [13] 労働政策研究・研修機構（JILPT）. 共働きの妻における家事のゲートキーピングと夫の家事参加との関連性. JILPT 報告書, 2017. 最終閲覧日: 2025 年 2 月 1 日. URL: https://www.jstage.jst.go.jp/article/jhej/69/12/69_789/_pdf/-char/ja.
- [14] 内閣府男女共同参画局. 地域における男性の家事・育児等参画促進施策の好事例, 2022. 最終閲覧日: 2025 年 2 月 1 日. URL: https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/chiiki_h30.html.
- [15] 東京大学. 数学の理論を使い「妬みのない」家事分担を実現する, 2021. 最終閲覧日: 2025 年 2 月 1 日. URL: https://www.u-tokyo.ac.jp/focus/ja/features/z0508_00046.html.
- [16] 科学技術振興機構（JST）. 公平な資源分配メカニズムの構築で多くの人を幸せに導く, 2023. 最終閲覧日: 2025 年 2 月 1 日. URL: <https://www.jst.go.jp/seika/bt2023-04.html>.

- [17] 康雅, 金政祐司, 青野篤子. 「親密性の生涯発達」から発達理論を問う-現代の恋愛・結婚などの多様化から. 発達心理学研究, Vol. 26, No. 4, pp. 265–266, 2015. doi:10.11201/jjdp.26.265.
- [18] 上田竜平. 親密な異性間関係の維持に関わる認知神経機構: 能動的・自動的抑制機構の相互作用的关系性. 心理学評論, Vol. 63, No. 1, pp. 3–24, 2020. doi:10.24602/sjpr.63.1_3.
- [19] 大坊郁夫. 親密な関係を映す対人コミュニケーション. 対人社会心理学研究, Vol. 4, pp. 1–10, 2004. doi:10.18910/5701.
- [20] Russell W. Belk and Gregory S. Coon. Gift giving as agapic love: An alternative to the exchange paradigm based on dating experiences. *Journal of Consumer Research*, Vol. 20, No. 3, pp. 393–417, 1993. doi:10.1086/209357.
- [21] MIT Technology Review. Chore apps were meant to make mothers’ lives easier. they often don’t., 2022. 最終閲覧日: 2025 年 2 月 1 日. URL: <https://www.technologyreview.com/2022/05/10/1051954/chore-apps/>.
- [22] James Clear. *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Avery, an imprint of Penguin Random House, New York, 2018.
- [23] ゲーリー・チャップマン. 愛を伝える 5 つの方法. いのちのことば社, 2007. 原著: The Five Love Languages.