

みんなの卒業式 ～卒業したいことも、お皿汚れも、食洗機で洗い流そう～

“卒業したいこと”に家事がランクイン！
食器洗いを卒業したい理由に「手荒れ」「毎日続く負担」が上位に

大阪ステーションシティアトリウム広場で3月6日より体験型イベントを開催



パナソニック株式会社くらしアプライアンス社(以下、パナソニック)は、卒業や新生活を迎える3月に向け、「卒業したいこと(やめたい・見直したい・減らしたいこと)」に関する意識調査を、20代～60代の男女200名を対象に実施しました。

調査の結果、43.0%が「卒業したいことがある」と回答。「何かを卒業したい」と感じやすい時期について尋ねたところ、卒業シーズンや新年度の節目にあたる3月～4月が最多となりました。また、「卒業したいこと」として、「生活習慣」(29.5%)や「お金の使い方」(19.0%)に次いで、「家事」(9.0%)も3位にランクイン。生活習慣や金銭管理とならび、家事も“見直したいくらしのテーマ”として認識されている実態が明らかになりました。

さらに、全体の約6割が「日々の家事を負担に感じる」と回答。卒業したい家事には、「掃除」「料理」「食器洗い」が上位にランクイン。いずれも毎日発生し、回避しづらい家事であることがストレス集中の要因であることがわかりました。そうした中、家電も取り入れたいと考えている人が55.0%など、家事効率化に前向きな傾向が明らかになりました。

パナソニックは、本調査結果を踏まえ、2026年3月6日～8日、大阪ステーションシティアトリウム広場にて、体験型イベント「みんなの卒業式 ～卒業したいことも、お皿汚れも、食洗機で洗い流そう～」を開催します。本イベントでは、来場者がこの春に感じた悩みやストレス、疲れなどをお皿に書き、それを特製の食洗機で洗い流すことで、食器と共に気持ちまですっきりさせる体験を提供します。

【卒業したいことに関する意識調査】

<調査トピックス>

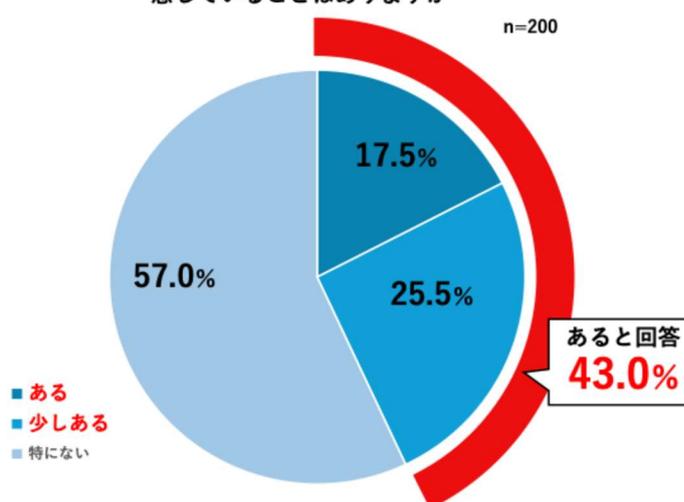
- ① 約半数が「何かを卒業したい」と回答！3月～4月は「卒業したいこと(やめたい・見直したい・減らしたいこと)」を考える人が多い季節ということが明らかに。
- ② 「卒業したいこと」1位は「生活習慣」、2位は「お金の使い方」といった、慢性的に改善を意識しやすい項目が上位にランクイン。
そのなかで3位に「家事」が入り、生活習慣や金銭管理とならび、家事も“見直したいくらしのテーマ”として認識されている実態が明らかに。
- ③ 卒業したいのに仕方なく続けていることでは「家事」と「お金の使い方」が同率。女性の場合は「家事」が2位に。卒業したい理由は「毎日繰り返していて負担」「体力・精神的に辛い」が上位。日常的な負担が“卒業したい”意識につながる。
- ④ 「日々の家事を負担に感じる」との回答は59.0%、女性では64.0%と半数超に卒業したい家事は「掃除」「料理」「食器洗い」が上位にランクイン。
毎日発生し、回避しづらい家事であることがストレスの要因に。
- ⑤ 食器洗いを卒業したい理由は「毎日続く負担」「手荒れ」が上位に。
女性では「食後にすぐ休めない」という声も目立つ結果に。
作業・身体・気持ちの三重負担が“手洗いストレス”として顕在化。

① 約半数が「何かを卒業したい」と回答！

3月～4月は「卒業したいこと(やめたい・見直したい・減らしたいこと)」を考える人が多い季節ということが明らかに。

「何かを卒業したい(やめたい・減らしたい・見直したい)」と感じているかを尋ねたところ、43.0%が「卒業したいことがある」と回答。「何かを卒業したい」と感じやすい時期について尋ねたところ、卒業シーズンや新年度の節目にあたる3月～4月が最多の14.5%となりました。

あなたは今「卒業したい(やめたい・減らしたい・見直したい)」と感じていることはありますか



「何かを卒業したい」と意識しやすい時期はいつですか



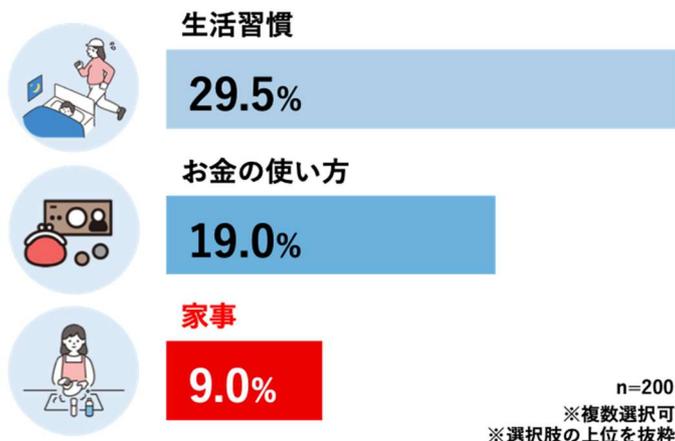
n=200
※選択肢の上位を抜粋

②「卒業したいこと」1位は「生活習慣」、2位は「お金の使い方」といった、慢性的に改善を意識しやすい項目が上位にランクイン。

そのなかで3位に「家事」が入り、生活習慣や金銭管理とならび、家事も“見直したいくらしのテーマ”として認識されている実態が明らかに。

「卒業したい(やめたい・減らしたい・見直したい)こと」について尋ねたところ、1位は「生活習慣(夜ふかし・運動不足など)」(29.5%)、2位は「お金の使い方(ギャンブル・無駄遣いなど)」(19%)となり、日常の中で慢性的に「改善したい」と感じやすいテーマが上位にランクインしました。次いで3位は「家事」(9.0%)となり、生活習慣やお金の管理と同様に、家事についても「負担を減らしたい」「やり方を見直したい」と考える人が一定数いることが明らかに。くらしの不満・改善ニーズとして家事が無視できないテーマであることがうかがえます。

卒業したい(やめたい・減らしたい・見直したい)と感じているものについて教えてください



③「卒業したいのに仕方なく続けていること」では「家事」と「お金の使い方」が同率。

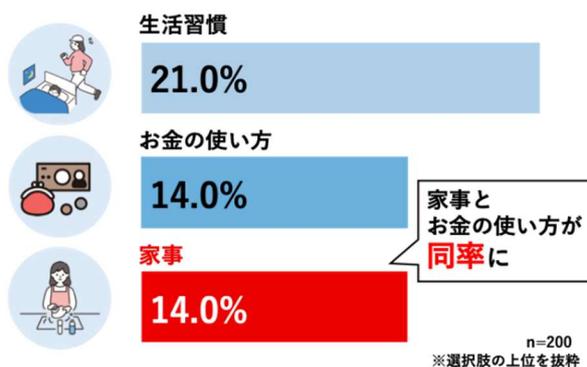
女性の場合は「家事」が2位に。卒業したい理由は「毎日繰り返していて負担」

「体力・精神的に辛い」が上位。日常的な負担が“卒業したい”意識につながる。

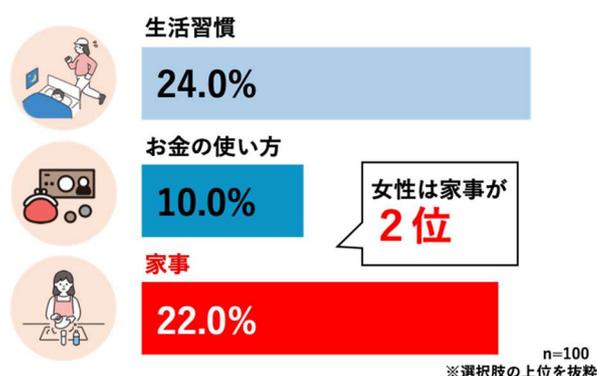
「卒業したいのに仕方なく続けていること」について、「生活習慣(夜ふかし・運動不足)」(21.0%)が最多となりました。続いて、「お金の使い方(ギャンブル・無駄遣いなど)」(14.0%)と「家事」(14.0%)が同率という結果になりました。

また女性の場合、「生活習慣(夜ふかし・運動不足など)」(24.0%)に次いで「家事」(22.0%)が続き、「お金の使い方(ギャンブル・無駄遣いなど)」を上回りました。この結果から、女性にとって、「家事」が“卒業したいのに仕方なく続けていること”としてより強く意識されていることが明らかになりました。

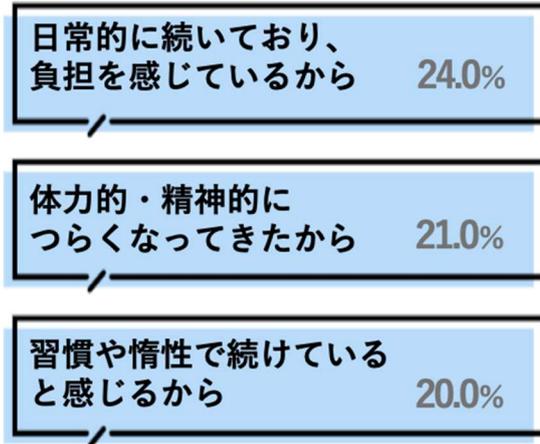
【全体】卒業したい(やめたい・減らしたい・見直したい)と感じていながらも仕方なく続けているものを教えてください



【女性】卒業したい(やめたい・減らしたい・見直したい)と感じていながらも仕方なく続けているものを教えてください



卒業したいと感じる理由



n=200
※選択肢の上位を抜粋

④「日々の家事を負担に感じる」との回答は 59.0%、女性では 64.0%と半数超に。

卒業したい家事は「掃除」「料理」「食器洗い」が上位にランクイン。

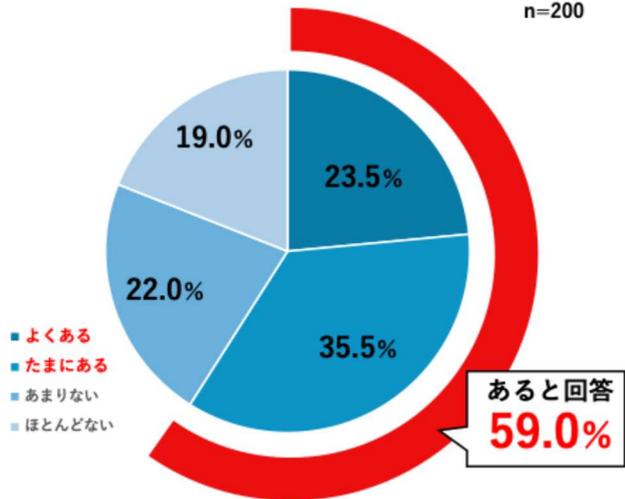
毎日発生し、回避しづらい家事であることがストレスの要因に。

「日々の家事を負担に感じるか」という問いに対し、感じると回答した人は 59.0%となり約半数を超える結果となりました。なかでも女性に限ると 64.0%となり、全体と比べるとさらに家事の見直しニーズが高いことが明らかになりました。

また、卒業したい家事の内訳を見ると、1位は「掃除」(27.5%)、続いて「料理」(18.0%)、「食器洗い」(17.0%)が上位に挙がり、家事の中でも日常的に発生するものほど、卒業したい意識が高くなることがうかがえます。

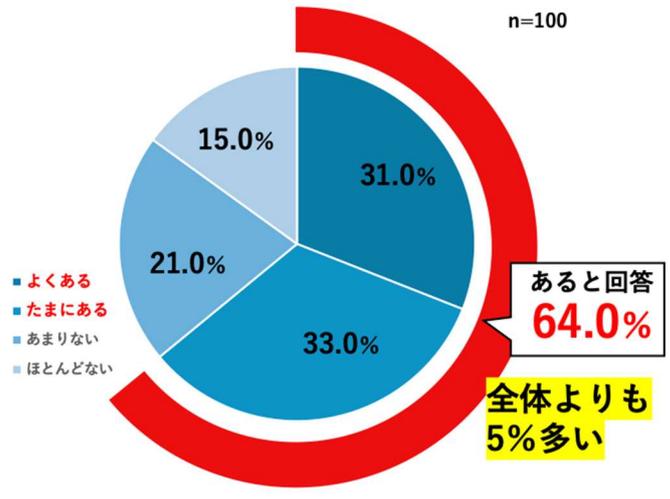
【全体】日々の家事を負担に感じることはありますか

n=200

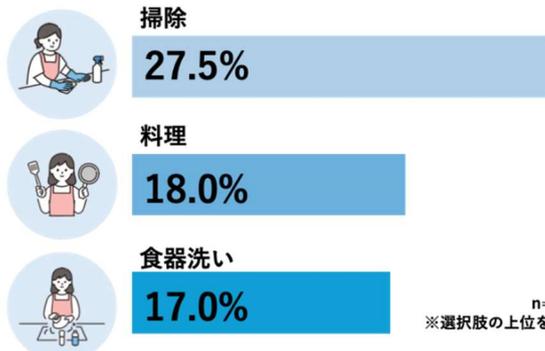


【女性】日々の家事を負担に感じることはありますか

n=100



卒業したい家事について



n=200
※選択肢の上位を抜粋

⑤ 食器洗いを卒業したい理由は「毎日続く負担」「手荒れ」が上位に。

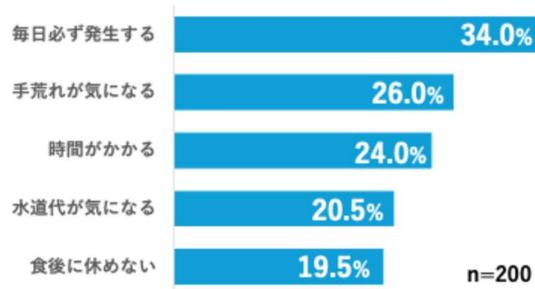
女性では「食後にすぐ休めない」という声も目立つ結果に。

作業・身体・気持ちの三重負担が“手洗いストレス”として顕在化。

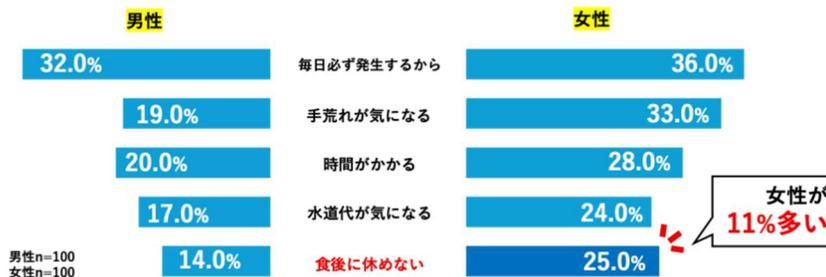
また「食器洗いを卒業したいと感じる理由」について尋ねたところ、「毎日必ず発生するから」(34.0%)が最多となり、次いで「手荒れが気になるから」(26.0%)、「時間がかかりストレスを感じるから」(24.0%)といった声が多く上がりました。なかでも特に女性は、「食後に休めない」といった声が多く、食器洗いが食後の休息を妨げる心理的負担としても認識されている実態が明らかになりました。

そうした中、「家事の負担を減らせるのであれば、家電も取り入れたいと思うか」という問いに対して、55.0%が「そう思う」と答えており、家事効率化に対する前向きな意識が広がっていることが判明しました。

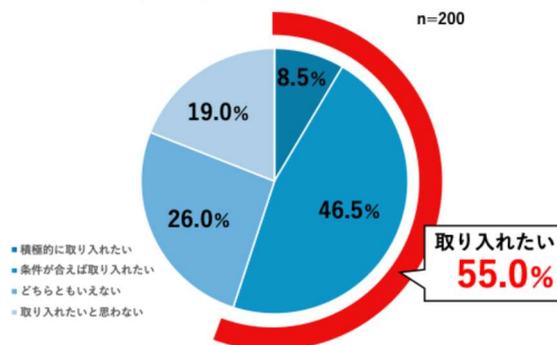
【全体】食器洗いを卒業したいと感じる理由



【男女別】食器洗いを卒業したいと感じる理由



家事の負担を減らせるのであれば
家電も取り入れたいと思いますか



調査名称: 卒業したいことに関する意識調査

調査期間: 2026年2月4日(水)~2月6日(金)

調査方法: アンケート回収

調査対象: 男女 20代~60代 200名

【関連イベントについて】

今回の調査結果を受け、体験型イベント「みんなの卒業式 ~卒業したいことも、お皿汚れも、食洗機で洗い流そう~」を開催します。

- イベント名: みんなの卒業式 ～卒業したいことも、お皿汚れも、食洗機で洗い流そう～
 - 場所: 大阪ステーションシティ アトリウム広場
[大阪市北区梅田 3 丁目 1-3 ノースゲートビルディング 2F 中央]
 - 日時: 2026 年 3 月 6 日(金)～3 月 8 日(日)11:00-19:00
- ※入場料無料

【『みんなの卒業式 ～卒業したいことも、お皿汚れも、食洗機で洗い流そう～』開催背景】



キッチン空間事業部
食洗機 SBU 中石尚吾

卒業や新生活を迎える 3 月に向け皆様が感じる「卒業したいこと」について一度調査をしてみようと考え実施に至りました。結果として「卒業したいと感じているものの仕方なく続けていること」の上位に「家事」の存在があるとわかりました。食洗機は家事負担を大きく軽減できる一つの解決策ではありますが、触れたことがないと価値を想像しづらい家電でもあると思います。本プロジェクトを通じて、これまで食洗機に触れたことのない方との出会いを通じ食洗機の機能や価値を知っていただき、一つの家事からの卒業の機会として食洗機を検討いただき、この春の新生活において、おうち時間をよりよい時間にしていただければ幸いです。

【パナソニックの食洗機について】

食洗機は、手洗いでは落としにくいベタベタした油汚れも、高温のお湯と専用の洗剤で汚れを溶かして、キレイにします。また、強力な水流で、庫内の隅々まで水を噴射し、食器をくまなく洗い上げます。さらに、パナソニックの食洗機は、ストリーム除菌洗浄を搭載。50℃以上の高温・高圧水流で、洗うと同時に除菌^{*}します。

パナソニックでは、お住まいやキッチンのサイズ、ご家族の人数に合わせて、卓上タイプ、ビルトインタイプなど、さまざまな食洗機のラインナップをそろえています。

卓上食洗機商品サイト: <https://panasonic.jp/dish/>

ビルトイン食洗機商品サイト: <https://sumai.panasonic.jp/dishwasher/>

※「乾燥のみ」の設定では除菌できません。

〈除菌の試験内容〉

- 除菌方法: 加熱高温水噴射方式
- 除菌対象: 庫内食器類
- 試験結果: 99%以上の除菌効果。1種類のみ菌で実施。除菌効果は、食器の量や位置、汚れの程度により異なります

【パナソニック株式会社 暮らしアプライアンス社とは】

パナソニック株式会社 暮らしアプライアンス社は、家電の開発・製造・リサイクルを中心に事業を展開しています。100年育んできた暮らしに寄りそう力で、人と地球の未来に続く、感動の製品とサービスを創造することを目指しています。

【報道関係者様 お問い合わせ先】

パナソニック株式会社 暮らしアプライアンス社

経営企画センター 経営政策部 広報課: las-pr@gg.jp.panasonic.com

画像素材ダウンロード URL 【共通 PASS: osaka】

画像素材: <https://x.gd/qVnXi>