



# 統計から社会の実情を読み取る

## 第17回 日本人の生活時間の変化

**本川 裕** | Honkawa Yutaka  
アルファ社会科学(株)主席研究員

■東京大学農学部農業経済学科卒。(助)国民経済研究協会常務理事研究部長を経て、現職。立教大学兼任講師。農業、地域、産業、開発援助などの調査研究に従事。現在は、ネット上で「社会実情データ図録」サイト (<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/>) を主宰するかたわら地域・企業調査等を行う。著作は「物流コストと日本の産業競争力」(学術誌『国民経済』、2004年)、「統計データはおもしろい!」(技術評論社、2010年)、「統計データはためになる!」(技術評論社、2012年)等。



### はじめに

日本人の生活時間を調査している社会生活基本調査(総務省統計局)の生活時間についての2011年調査結果が、このほど公表された。生活時間から見て日本人の生活はどのように変化して来ているのであろうか。本号では全体の長期・短期の動きの特徴、次号では女性のおしゃれ時間が長くなってきている点について、分析することとする。

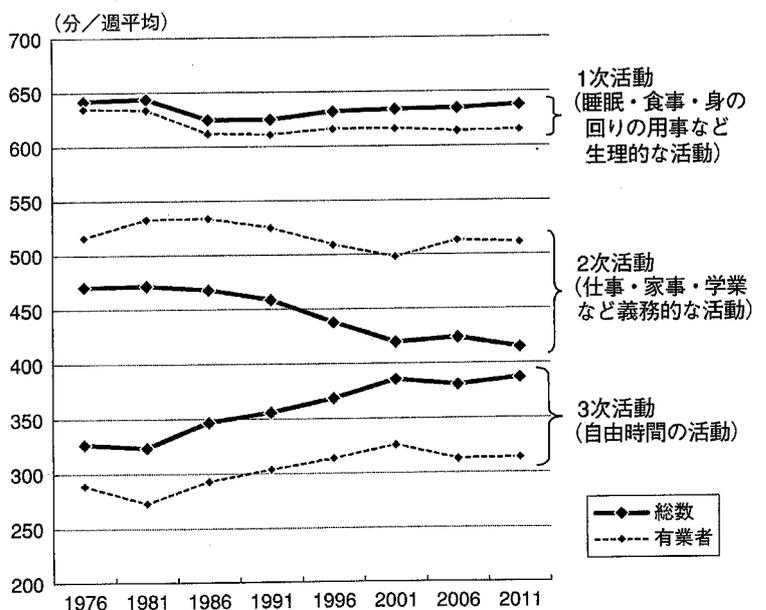
中味に入る前に、まず、この調査では生活時間をどう分類しているのかについて確認しておこう。生活時間は、大きく1次活動(生理的な活動の時間)、2次活動(義務的な活動の時間)、3次活動(自由時間)の三つに分けられ、さらに表1のように20区分の生活行動に分類され、それぞれについて集計されている。1986年以前の調査では区分されていなかった7~9については、長期の時系列変化を追うという都合上、本稿では合算して示している。

### 拡大する高齢化の影響

まず、大きな区分の生活時間の動きを見てみよう(図1参照)。

大きなトレンドとして、仕事や家事などの社会的な義務という性格の2次活動が減り、個人の考えで行動するという性格の3次活動が増

図1 生活時間の推移(15歳以上)



資料) 社会生活基本調査

表1 生活行動の種類と内容例示 (平成23年社会生活基本調査)

行動の種類	内容例示	
1次活動 (生理的に必要な時間)	1 睡眠	夜間の睡眠 昼寝 仮眠 ベッドで眠りに落ちるのを待つ
	2 身の回りの用事	洗顔 入浴 トイレ 身じたく 着替え 化粧 整髪 ひげそり 理美容室でのパーマ・カット エステ 巡回入浴サービスを利用した入浴
	3 食事	家庭での食事・飲食 外食店などでの食事 学校給食 仕事場での食事
2次活動 (社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動)	4 通勤・通学	自宅と仕事場の行き帰り 自宅と学校(各種学校・専修学校を含む)との行き帰り
	5 仕事	通常の仕事 仕事の準備・後片付け 残業 自宅に持ち帰ってする仕事 アルバイト 内職 自家営業の手伝い 仕事中の移動
	6 学業	学校(小学・中学・高校・高専・短大・大学・大学院・予備校など)の授業や予習・復習・宿題 校内清掃 ホームルーム 家庭教師に習う 学園祭の準備
	7 家事	炊事 食事の後片付け 掃除 ゴミ捨て 洗濯 アイロンかけ つくろいもの ふとん干し 衣類の整理片付け 家族の身の回りの世話 家計簿の記入 株価のチェック・株式の売買 庭の草とり 銀行・市役所などの用事 車の手入れ 家具の修繕
	8 介護・看護	家族・他の世帯にいる親族に対する日常生活における入浴・トイレ・移動・食事などの手助け 看病
	9 育児	乳幼児の世話 子供のつきそい 子供の勉強の相手 子供の遊びの相手 乳幼児の送迎 保護者会に出席
	10 買い物	食料品・日用品・電化製品・レジャー用品など各種の買い物 ビデオのレンタル
3次活動 (各人が自由に使える時間における活動)	11 移動(通勤・通学を除く)	電車やバスに乗っている時間・待ち時間・乗換え時間 自動車に乗っている時間 歩いている時間
	12 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	テレビ・ラジオの視聴 新聞・雑誌の講読 テレビから録画したビデオを見る インターネットで新聞を読む
	13 休養・くつろぎ	家族との団らん 仕事場または学校の休憩時間 おやつ・お茶の時間 食休み うたたね
	14 学習・自己啓発・研究(学業以外)	学級・講座・教室 社会通信教育 テレビ・ラジオによる学習 クラブ活動・部活動で行うパソコン学習など 自動車教習
	15 趣味・娯楽	映画・美術・スポーツなどの観覧・鑑賞 観光地の見物 ドライブ ベットの世話 テレビゲーム 趣味としての読書(漫画を含む) クラブ活動・部活動で行う楽器の演奏
	16 スポーツ	各種競技会 全身運動を伴う遊び 家庭での美容体操 クラブ活動・部活動で行う野球など(学生が授業などで行うスポーツを除く) つり
	17 ボランティア活動・社会参加活動	(ボランティア活動) 道路や公園の清掃 施設の慰問 点訳 手話 災害地などへの援護物資の調達 献血 高齢者の日常生活の手助け 民生委員 子供会の世話 美術館ガイド リサイクル運動 交通安全運動 (社会参加活動) 労働運動 政治活動 布教活動 選挙の投票
	18 交際・付き合い	知人と飲食 冠婚葬祭 同窓会への出席・準備 あいさつ回り 見舞い 友達との電話・会話 手紙を書く
	19 受診・療養	病院での受診・治療 自宅での療養
	20 その他	求職活動 墓参り 仏壇を拜む 調査票を記入する

えるという動きが進んできたが、この傾向は、2001年以降は一段落している様子がうかがえる。

また、総数と有業者の動きに乖離が広がってきているというのが最近の傾向である。これは、働いていない高齢者の割合がますます大きくなっている「総数」と多くが定年前であって平均年齢が比較的一定の「有業者」との間で、生活パターンが大きく異なってきているためである。睡眠などの1次活動でも、時間を比較的

ける高齢者と忙しくて時間をかけられない有業者とでは差があるが、その差以上に、仕事が大きな部分を占める2次活動では、有業者が総数を大きく上回っており、その分、自由時間の3次活動では、逆に高齢者を含む総数の方が時間がかなり長くなっている。そして高齢化の進展とともに、最近、こうした違いが大きくなっているのである。

以下では、高齢化の影響を取り除いて生活時

間の変化をフォローするため、基本的に有業者の動きを見ていくこととする。

## 長期トレンド：仕事や睡眠の短縮、趣味・娯楽や身の回りの用事の増大

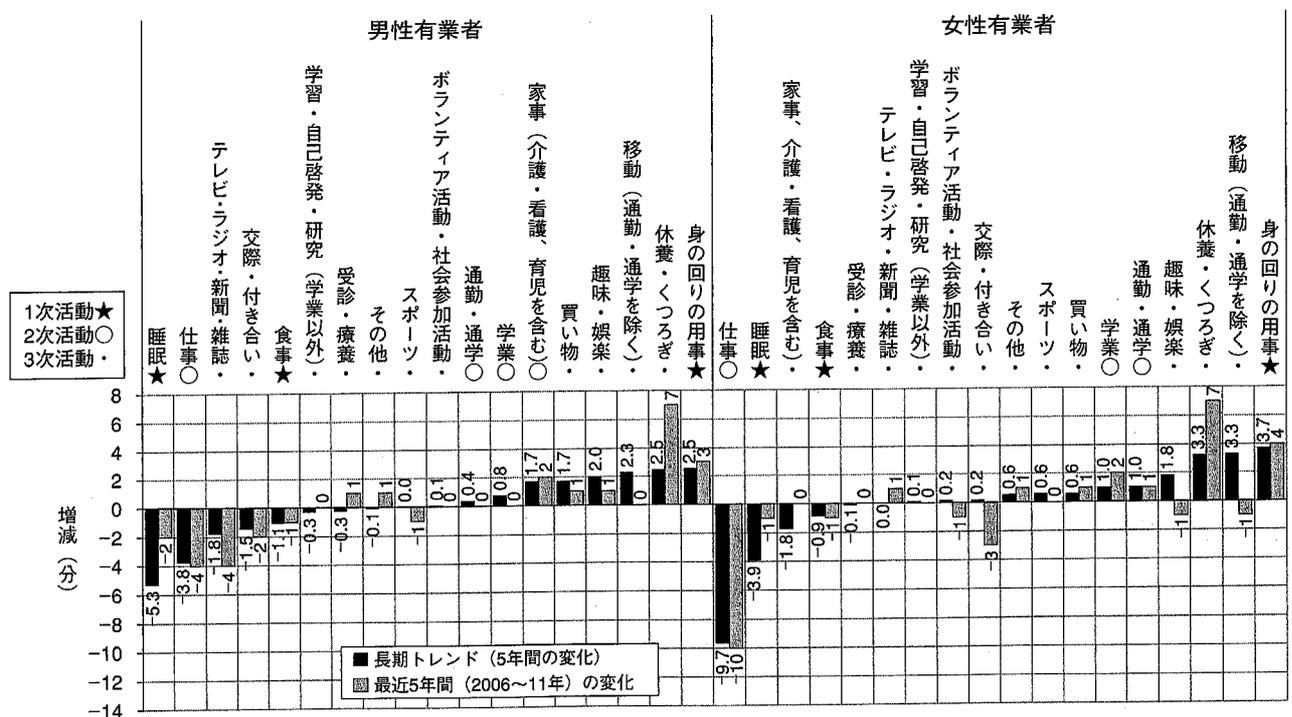
長期トレンドを追うため、図2には、1976年から5年毎に2011年まで35年間、8回の各生活行動時間から一次回帰式の係数を求め、これが表す5年間の平均的な増減について、減り方の大きい方から男女別に並べて示した。当初年と直近年の差から平均増減を求めるという通常の方式を取らなかったのは、この方式では、当初年や直近年の特殊事情から長期トレンドが正しく反映されないおそれがあるからである。各生活行動がおおむね一定方向のトレンドをもつ点については、社会実情データ図録の関連図録[1]を参照されたい。図2には最近5年間の増減も同時に示しておいた。

長期トレンドとしては、男女とも仕事と睡眠の時間が減少しているのがまず目立っている。

仕事時間が減少しているのは、第1に、1980年代後半～90年代に、海外からの働きすぎ批判にこたえる形で、主に週休2日制が普及して週間労働時間が減少したため、また第2に、正社員より労働時間の短い非正規雇用の割合が拡大してきたためである。女性有業者の仕事時間の減少が男性有業者を大きく上回っているのは、パートタイマーの増加という第2の要因が大きく働いているからである。また、男女とも最近5年間に長期トレンドと同程度の仕事時間の減少が見られるのは、やはり第2の要因によるものと考えられる。

睡眠時間の短縮が、もう一つの目立った長期変化である。これは日本人が多忙になったためと一般に解されているが、仕事時間は短縮している以上、少なくとも平均的日本人の特徴とし

図2 日本人の生活時間の変化（長期トレンドと最近の変化）



注) 週平均。項目は長期トレンドの大きさ順に並べた。長期トレンドは1976年～2011年の値を使った一次回帰式の係数(5年間換算値)。最近5年間の変化は原集計値が分単位なので整数表示となっている。  
資料) 総務省統計局「社会生活基本調査」

ては長時間労働が要因なのではない。それでは家事が忙しくなったためだろうか。家事時間がそもそも短い男性では、多少は家事を分担し家事時間が長くなる傾向にあるが、もともと家事時間の長い女性では、家庭電化製品の普及などにより家事時間が短くなるのが長期トレンドとなっている。すなわち、家事が忙しくなって睡眠が削られているとは言い難い。

多忙の理由としては、長期トレンドが増大傾向にあるその他の生活行動のためと考えるのが自然である。

長期的に最も増大時間の大きいのは男女ともに「身の回りの用事」であり、2～4位は、男の場合、「休養・くつろぎ」、「移動時間（通勤・通学以外）」、「趣味・娯楽」の順であり、女の場合は、前2者が逆の順となるが項目は同じである。

「身の回りの用事」はトイレや入浴を含むことから生理的な時間とされているが、次号に詳しくふれる通り、ある程度以上の増加は、むしろ、身だしなみやおしゃれのための時間と考えてよい。

これらを総合的に考え合わせると、モノやサービスにあふれた24時間都市の豊かな生活が一般化する中で、睡眠を削ってまでも自分の楽しみのため動き回るのに忙しく、これと並行して、おしゃれするのにも時間をかけるようになったというのが平均的な日本人（特に女性）のこれまでの生活変化の基本線だったと考えざるを得ない。また、「休養・くつろぎ」（および「身の回りの用事」に属する入浴）の時間の増加は、労働の短時間化と同時に緊張が高まった仕事のストレスや個人生活の多忙さによるストレスを少しでも癒そうとする補償行動であろう。

## 東日本大震災が日本人の生活行動に及ぼした影響

次に、最近5年間における生活行動の変化を、

長期トレンドと比べてみると、仕事や睡眠の短縮や身の回りの用事の増大は、ほぼ同一の傾向となっている。

一方、長期トレンドと顕著に異なっているのは、「休養・くつろぎ」の時間が、この5年間は長期トレンドの2倍以上の増大となり、生活行動の中で最も増加幅が大きくなっている点である。表1に見る通り、「休養・くつろぎ」には「家族との団らん」が含まれている。2011年の社会生活基本調査は同年10月に行われており、その約半年前の3月11日に起こった東日本大震災とそれに伴う原発事故の影響で、あらためて家族のつながりの大切さに気づかされたという日本人の特別の経験が、調査結果に反映したと推測される。

「休養・くつろぎ」の増加を補うように長期トレンドと比べて下方にシフトしているのは、「移動（通勤・通学を除く）」、「趣味・娯楽」、「交際・つきあい」である。特に女性は、これらがこれまでの長期的な増大傾向に反して、むしろ、マイナスに転じている。おしゃれ時間は減らさないが、楽しみのための外出は控えるようになったというのが2011年の特別の動きだったように見える。

ここでは数字を示していないが、地域別の動きについて、被災地である東北を除く東日本で「休養・くつろぎ」の時間が大きく増加し、東日本から離れた西日本では増加幅が相対的に小さかったことも、この推測を裏づけていると思われる。いずれにせよ、次回2016年の調査結果が判明すれば、こうした動きが2011年の特殊事情によるものか、あるいは長期トレンドの折り返しによるものかがはっきりするであろう。

\* 「社会実情データ図録」関連図録

[1] 図録2320「生活時間配分の変化（1976年以降）」