日本人の生活時間・2010
～減少を続ける睡眠時間，増える男性の家事～

世論調査部（視聴者調査）小林利行／諸藤絵美／渡辺洋子

1. 2010年国民生活時間調査のあらまし

（1）調査の概要

国民生活時間調査は，人びとの1日の生活を時間の面からとらえ，生活実態にそった放送を行うのに役立てるためにNHKが1960年から5年ごとに実施しているもので，今回の2010年調査が11回目となる[1)]。

調査は，睡眠や仕事，テレビなど28に分類した行動（**表3**の小分類）と在宅状況について，2日間にわたって，15分単位に記入してもらうものである（調査票見本は**図1**。生活行動のほか，付帯質問として，職業といった属性や休日制度などを尋ねている）。

2010年調査は，10月14日（木）～24日（日）の間の連続する2日ずつを4回，計8日間を調査対象日とし，全国10歳以上の国民を対象に住民基本台帳から層化無作為2段抽出法でサンプリングした7,200人を調査相手として行った。1曜日でも有効な回答のあった人は4,905人（68.1%）である（**表1**）。

本報告では平日，土曜，日曜に分けて分析している（曜日別の有効数は**表2**を参照）。また，層別の調査有効サンプル数，サンプル構成比は**表4**に掲載した。

（2）報告の構成と留意点

この報告では，表3に示した大分類に従って順に述べる。2～4節では行動ごとに主な結果を紹介する。2節では仕事や家事（「拘束行動」），3節ではレジャー活動とマスメディア接触（「自由行動」），4節では睡眠や食事（「必需行

図1　調査票（一部）

		午0前時	30	1時	30	2時	30	午3前時
自宅にいた時間	01							
すいみんをとる（30分以上）	02							
洗面・入浴・着替えなどの身のまわりの用事	03							
食事をする	04							
通勤（往復）	05							
仕事をする	06							
仕事上のつきあい	07							
通学（往復）	08							
授業・学校の行事・部活動・クラブ活動	09							
宿題・予習・復習・塾の勉強	10							
炊事・掃除・洗濯をする	11							
買い物をする	12							
子どもの世話をする	13							
その他の家事をする（片付け物・用事・病人の世話など）	14							

表１　調査概要

調査対象日	：第１回 2010 年（平成 22 年）10 月 14 日（木），15 日（金） 第２回　16 日（土），17 日（日） 第３回　18 日（月），19 日（火） 第４回　23 日（土），24 日（日）
調査方法	：配付回収法によるプリコード方式（15 分刻みの時刻目盛り日記式）
調査対象	：全国 10 歳以上の国民
調査相手	：住民基本台帳から層化無作為２段抽出 7,200 人（12 人× 150 地点× 4 回）
有効調査相手数(率)	：4,905 人（68.1％）　注）１曜日でも有効な回答のあった人

表２　曜日別の指定サンプルと調査有効数

	指定サンプル数	調査有効数（率）
平日	7,200	4,840（67.2%）
土曜	3,600	2,405（66.8%）
日曜	3,600	2,367（65.8%）

表３　行動分類

(1) 必需行動　個体を維持向上させるために行う必要不可欠性の高い行動。
睡眠，食事，身のまわりの用事，療養・静養，からなる。

(2) 拘束行動　家庭や社会を維持向上させるために行う義務性・拘束性の高い行動。
仕事関連，学業，家事，通勤・通学，社会参加，からなる。

(3) 自由行動　人間性を維持向上させるために行う自由裁量性の高い行動。
マスメディア接触，積極的活動であるレジャー活動，人と会うこと・話すことが中心の会話・交際，心身を休めることが中心の休息，からなる。

大分類	中分類	小分類	具体例
必需行動	睡　眠	睡　眠	30 分以上連続した睡眠，仮眠，昼寝
	食　事	食　事	朝食，昼食，夕食，夜食，給食
	身のまわりの用事	身のまわりの用事	洗顔，トイレ，入浴，着替え，化粧，散髪
	療養・静養	療養・静養	医者に行く，治療を受ける，入院，療養中
拘束行動	仕事関連	仕　事	何らかの収入を得る行動，準備・片付け・移動なども含む
		仕事のつきあい	上司・同僚・部下との仕事上のつきあい，送別会
	学　業	授業・学内の活動	授業，朝礼，掃除，学校行事，部活動，クラブ活動
		学校外の学習	自宅や学習塾での学習，宿題
	家　事	炊事・掃除・洗濯	食事の支度・後片付け，掃除，洗濯・アイロンがけ
		買　い　物	食料品・衣料品・生活用品などの買い物
		子どもの世話	子どもの相手，勉強をみる，送り迎え
		家庭雑事	整理・片付け，銀行・役所に行く，子ども以外の家族の世話・介護・看病
	通　勤	通　勤	自宅と職場（田畑などを含む）の往復
	通　学	通　学	自宅と学校の往復
	社会参加	社会参加	PTA，地域の行事・会合への参加，冠婚葬祭，ボランティア活動
自由行動	会話・交際	会話・交際	家族・友人・知人・親戚とのつきあい，おしゃべり，電話，電子メール
	レジャー活動	スポーツ	体操，運動，各種スポーツ，ボール遊び
		行楽・散策	行楽地・繁華街へ行く，街をぶらぶら歩く，散歩，釣り
		趣味・娯楽・教養	趣味・けいこごと・習いごと，観賞，観戦，遊び，ゲーム
		趣味・娯楽・教養のインターネット	趣味・娯楽・遊びとしてインターネットを使う（電子メールは除く）
	マスメディア接触	テ　レ　ビ	BS，CS，CATV，ワンセグの視聴を含める
		ラ　ジ　オ	
		新　聞	朝刊・夕刊・業界紙・広報紙を読む
		雑誌・マンガ・本	週刊誌・月刊誌・マンガ・本・カタログなどを読む
		CD・テープ	CD・デジタルオーディオプレイヤー・テープ・レコードなどラジオ以外で音楽を聞く
		ビデオ・HDD・DVD	ビデオ・HDD・DVD を見る（録画しておいた番組も含む）
	休　息	休　息	休憩，おやつ，お茶，特に何もしていない状態
その他	その他・不明	そ　の　他	上記のどれにもあてはまらない行動
		不　明	無記入

動」）について報告する。5節では，4節までの結果もふまえ，1日の時間配分の現状と変化についてまとめる。なお，3節の自由行動のうち，マスメディアとインターネットについては，国民全体の行為者率・時間量の概観にとどめ，詳細は次号で紹介する予定である。

これから調査結果をみていく上で，「高齢化」による影響を考慮する必要がある。総務省統計局の2010年8月現在の人口推計値によると，10歳以上人口に占める60歳以上の割合は34.0％に達し，2005年国勢調査（29.8％）と比べて増加している。今回の調査においても，サンプル全体に占める60歳以上の割合は34.3％であり，3人に1人を占める。2005年（同30.8％）と比べると着実に増えており，前回調査時以上に高年層の結果の特徴が，国民全体の結果に反映していることを意味している。

なお，本文中で使用した主な指標の定義は，次のとおりである。

①行為者率：
1日の中で，ある行動を15分以上した人が全体の中で占める割合。

②平均行為者率：
15分ごとの行為者率を基本単位として，ある時間幅（30分・1時間など）に合わせて行為者率を平均化したもの。

③行為者平均時間量：
ある行動を15分以上した人に限った平均時間量。

④全員平均時間量：
その行動をしなかった人も含めた全員の平均時間量[2)]。

表4　調査有効サンプル実数・サンプル構成比

		平日			土曜			日曜		
		実数	構成比	2005年	実数	構成比	2005年	実数	構成比	2005年
	国民全体	4,840人	100.0%	%	2,405人	100.0%	%	2,367人	100.0%	%
男女年層	男10代	324	6.7	(5.6)	143	5.9	(6.0)	143	6.0	(6.2)
	男20代	257	5.3	(4.9)	75	3.1	(4.6)	74	3.1	(5.1)
	男30代	329	6.8	(6.6)	162	6.7	(6.0)	159	6.7	(6.2)
	男40代	351	7.3	(6.7)	167	6.9	(6.0)	165	7.0	(6.0)
	男50代	329	6.8	(8.9)	185	7.7	(9.6)	182	7.7	(9.4)
	男60代	345	7.1	(8.1)	216	9.0	(8.3)	215	9.1	(8.4)
	男70歳以上	374	7.7	(6.9)	185	7.7	(7.6)	183	7.7	(8.3)
	女10代	247	5.1	(5.3)	127	5.3	(5.8)	121	5.1	(5.8)
	女20代	232	4.8	(5.3)	127	5.3	(6.2)	126	5.3	(5.1)
	女30代	396	8.2	(8.5)	186	7.7	(6.7)	185	7.8	(7.4)
	女40代	377	7.8	(7.5)	193	8.0	(7.3)	193	8.2	(7.6)
	女50代	405	8.4	(10.0)	192	8.0	(10.7)	188	7.9	(9.6)
	女60代	438	9.0	(7.7)	219	9.1	(7.6)	211	8.9	(7.2)
	女70歳以上	436	9.0	(7.8)	228	9.5	(7.6)	222	9.4	(7.8)
職業	農林漁業者（有職者）	118	2.4	(3.0)	49	2.0	(3.1)	48	2.0	(3.2)
	自営業者（有職者）	319	6.6	(7.7)	150	6.2	(7.2)	144	6.1	(7.3)
	販売職・サービス職（勤め人）	590	12.2	(11.8)	277	11.5	(11.2)	273	11.5	(10.6)
	技能職・作業職（勤め人）	570	11.8	(12.7)	303	12.6	(12.0)	297	12.5	(12.1)
	事務職・技術職（勤め人）	787	16.3	(14.8)	350	14.6	(14.7)	348	14.7	(14.6)
	経営者・管理職（勤め人）	130	2.7	(2.7)	57	2.4	(2.3)	57	2.4	(2.7)
	専門職・自由業・その他（有職者）	204	4.2	(3.5)	108	4.5	(3.8)	109	4.6	(3.5)
	主婦	631	13.0	(14.0)	336	14.0	(14.3)	328	13.9	(14.1)
	無職	792	16.4	(15.8)	437	18.2	(16.1)	431	18.2	(16.2)
	学生	605	12.5	(11.7)	294	12.2	(12.5)	288	12.2	(12.7)

2. 拘束行動

～夜から朝へシフトする仕事
男20・30代と男70歳以上で増えた家事～

はじめに，表3に示した大分類の3行動のうち，家庭や社会を維持向上させるために行う義務性・拘束性の高い行動である「拘束行動」について紹介する。拘束行動に含まれるのは，仕事，家事，学業，通勤・通学などである。

(1) 仕事

仕事をしている人の割合や時間の変化についてみる前に，それらに影響する「週休制度」の変遷について確認する。

生活時間調査では，行動を記入してもらうだけでなく，毎回，付帯質問として休日の形態や休みの曜日についてもたずねている。

有職者（職業分類のうち，農林漁業者，自営業者，販売職・サービス職，技能職・作業職，事務職・技術職，経営者・管理職，専門職・自由業・その他をまとめたもの）の休日の形態については，毎週週休2日（完全週休2日）という人が，1995年は32％だったが，その後増え続け，今回は45％となっている。

有職者の休みの曜日については，複数回答で，平日（月～金）が4～6％なのに対して，土曜48％，日曜65％となっている。なお，特に決まっていないという人は31％だった。

毎週週休2日が徐々に浸透しつつあることを踏まえた上で，仕事の行為者率と時間量の変化についてみてみる。

有職者全体の仕事の行為者率は平日88％，土曜56％，日曜36％だった（**表5**）。2005年と比べると土曜の行為者率が減少している。休みの曜日について（複数回答），土曜が休みと答えた人は2005年の45％から48％に増えていて，仕事の行為者率の減少はこのことと関連していると思われる。

その日に仕事をしていない人も含めた有職者の仕事の全員平均時間は，平日7時間24分，土曜4時間17分，日曜2時間34分で，2005年と比べて土曜でやや減少しているものの，各曜

表5　仕事の行為者率と時間量（男女有職者・職業別）

	平日								土曜								日曜							
	【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）				【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）				【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
有職者	90	90	89	**88**	7:22	7:34	7:31	**7:24**	63	60	61	**56**	4:33	4:35	4:38	**4:17**	36	37	36	**36**	2:22	2:23	2:16	**2:34**
男有職者	92	94	92	**92**	8:11	8:37	8:30	**8:27**	66	64	64	**60**	5:06	5:17	5:19	**4:56**	35	39	37	**36**	2:27	2:41	2:27	**2:52**
女有職者	88	86	86	**84**	6:15	6:12	6:16	**6:08**	59	55	56	**51**	3:50	3:38	3:44	**3:29**	37	34	34	**36**	2:16	1:59	2:00	**2:13**
農林漁業者	90	88	87	**93**	5:56	5:26	6:03	**5:39**	－	－	－	**－**	－	－	－	**－**	－	－	－	**－**	－	－	－	**－**
自営業者	90	89	90	**86**	6:58	6:57	7:06	**6:23**	80	79	86	**74**	5:59	6:07	6:59	**5:24**	48	49	51	**50**	3:06	3:00	3:17	**3:09**
販売職・サービス職	83	82	83	**81**	6:33	6:25	6:43	**6:27**	67	73	70	**63**	5:03	5:46	5:37	**4:51**	52	56	49	**51**	3:52	4:21	3:34	**3:57**
技能職・作業職	93	93	91	**91**	7:45	8:13	7:58	**8:02**	65	61	62	**61**	5:00	5:01	4:54	**5:05**	25	23	26	**26**	1:45	1:30	1:43	**2:00**
事務職・技術職	94	95	92	**92**	8:02	8:22	8:15	**8:03**	45	41	40	**33**	3:00	2:53	2:49	**2:27**	18	22	19	**18**	1:01	1:17	1:04	**1:10**
経営者・管理職	95	95	97	**96**	8:32	8:23	8:45	**9:29**	－	－	－	**35**	－	－	－	**2:43**	－	－	－	**21**	－	－	－	**1:08**
専門職・自由業・その他	87	85	85	**84**	6:31	6:41	6:47	**7:08**	66	60	55	**69**	4:30	4:07	3:37	**4:50**	43	44	32	**51**	2:32	2:15	1:56	**3:55**

・農林漁業者の土曜・日曜は，サンプルが50人以下のため割愛した
・経営者・管理職については，土曜・日曜のサンプルが少なく，誤差が大きいので参考値
　また，2005年の土曜・日曜のサンプルが50人以下のため，1995年・2000年も含めて過去のデータは割愛した

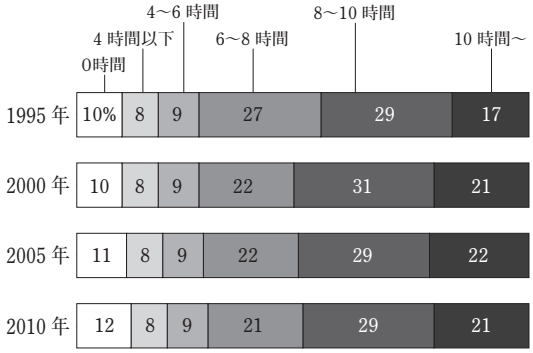
日とも大きな変化はなかった。

職業別で平日の仕事時間が一番長いのは経営者・管理職（9時間29分）である。この層はもともと時間が長い上に，2005年に比べてさらに増加し，1995年以降初めて9時間を超えた（表5）。

男女年層別にみると，平日の仕事時間が長いのは男30・40代の有職者で，9時間を超えている。まさに“働き盛り”の年代であると言えるが，時系列で詳しくみると，注目すべき変化が表れている。平日では2000年以降，男30代は減少傾向（2000年9時間35分 → 2010年9時間13分）にある一方，男40代は増加傾向（2000年9時間4分 → 2010年9時間23分）にあり，これまでは男30代の仕事時間が一番長かったが，今回初めて男40代の時間が一番長くなった。

次に，1日に何時間働いている人が多いかについてみてみたい。**図2**は，有職者の平日の時間量の分布を時系列で示したものである。今回は6～8時間が21%，8～10時間が29%，10時間～が21%となっている。10時間～という長時間働いている人は，1995年から2005年にかけて増加傾向にあったが，今回はあまり変化がなく，高止まりとなっている。

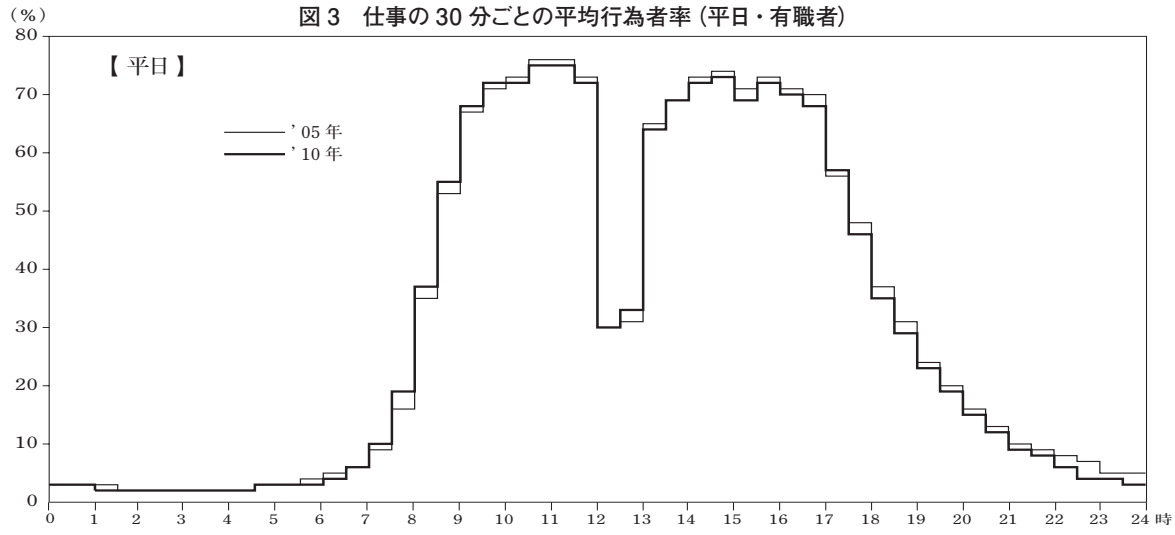
図2　仕事の時間量の分布（平日・有職者）



注）4～6時間は，4時間15分以上のことをさし，4時間は含んでいない

続いて，平日の30分ごとの時刻別の行為者率をみてみる（**図3**）。朝は8時から仕事をする人が増え始め，昼を除いて9時から17時まではおよそ70%の人が仕事をしている。17時からは仕事をする人が減り始め，21時以降は10%以下となる。

図3　仕事の30分ごとの平均行為者率（平日・有職者）



	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
'05年	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	5	6	9	16	35	53	67	71	73	76	76	73	30
'10年	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	6	10	19	37	55	68	72	72	75	75	72	30

	31	65	69	73	74	71	73	71	70	56	48	37	31	24	20	16	13	10	9	8	7	5	5
'05年	31	65	69	73	74	71	73	71	70	56	48	37	31	24	20	16	13	10	9	8	7	5	5
'10年	33	64	69	72	73	69	72	70	68	57	46	35	29	23	19	15	12	9	8	6	4	4	3

こうした基本的なパターンは1995年から2010年にかけてほとんど変わらないが，2005年と2010年を比べると，7時30分～8時で仕事をしている人の率が増え，20時30分～24時で減っていて，仕事の“夜から朝へのシフト傾向”が進んでいることがうかがわれる。

男女年層別では，男20・30代で平日の夜に仕事をする人の率が減っている。男20・30代では，夜の在宅率も増加傾向にあり，仕事を早く終えて自宅に帰る人が増えていることが読み取れる。

(2) 家事

家事については，まず，時間量の1970年からの長期的なデータに注目する（**図4**）。

成人女性は，1995年以降，時間量の減少が鈍化したり横ばいになったりしているものの，長期的にみると各曜日ともおおむね減少傾向にある。

成人男性は，1985年以降，平日と土曜で増加傾向が続いている。日曜も，今回は伸びが止まっているが，長期的にみると増加傾向にある。

このように，「女性の減少」と「男性の増加」が家事時間の長期的なトレンドだが，男女の時間量の差は依然として大きい。

では，今回の結果について詳しくみていく。

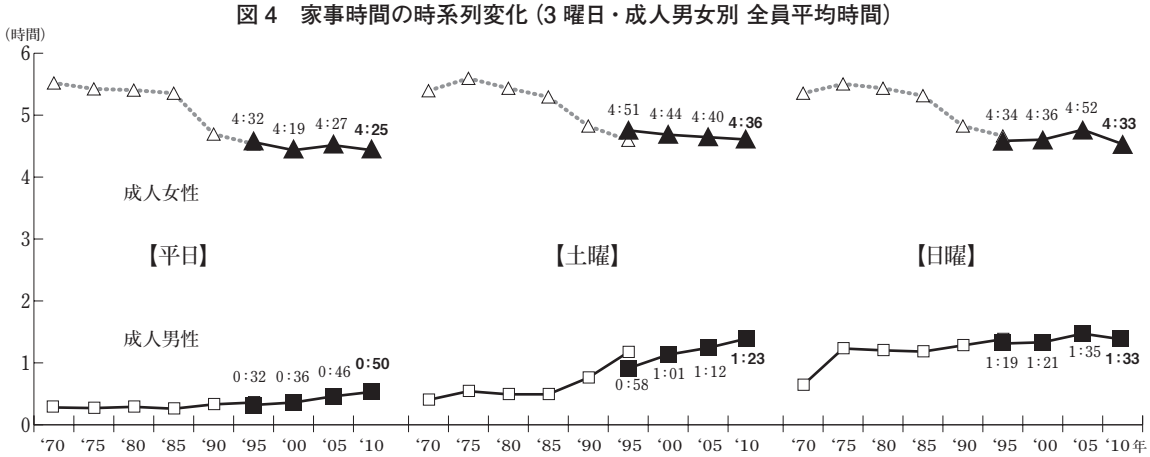
行為者率については，成人女性は各曜日とも90％以上となっている。一方成人男性は，平日41％，土曜51％，日曜56％と女性に比べかなり低いが，2005年と比べると，平日と土曜で増えている（**表6**）。

男女年層別にみると，2005年と比較して平日の男20・30代，平日・土曜の男70歳以上などで増えている。平日の男性の行為者率の伸びについて，時刻別にみてみると，男70歳以上は朝や日中を中心に幅広い時間帯で多くなっている。一方，日中に仕事をしている人の多い男20・30代は19時以降の夜で増えている。

男20・30代については，先に「仕事」のところで述べたように，夜間の仕事の行為者率が減少傾向となる一方，夜の在宅率が増加傾向にある。こうした流れでみると，仕事から早めに帰って家事をする人が増えているという，男20・30代像が浮かび上がってくる。

全員平均時間についてみてみると，成人女性は各曜日とも4時間30分前後となっている。最

図4　家事時間の時系列変化（3曜日・成人男女別 全員平均時間）



注）生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970～95年（小さな記号）は旧方式，1995～2010年（大きな記号）は現行の方式による
1970年からの長期的な変化の方向をみるために，両方式の結果を併記したが，数値そのものを直接比較することはできない（以下同様）

表６　家事の行為者率と時間量（成人男女・主婦/女有職者・男女年層別）

		平日								土曜								日曜							
		【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）				【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）				【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
成人男性		30	32	36	41	0:32	0:36	0:46	0:50	40	42	44	51	0:58	1:01	1:12	1:23	49	50	55	56	1:19	1:21	1:35	1:33
成人女性		91	89	90	90	4:32	4:19	4:27	4:25	92	91	91	91	4:51	4:44	4:40	4:36	90	91	92	91	4:34	4:36	4:52	4:33
主　婦		99	99	100	99	7:24	7:12	7:02	7:02	99	98	99	99	7:00	6:36	6:30	6:30	98	98	98	97	6:06	5:52	5:52	5:54
女有職者		88	85	87	88	3:18	3:08	3:18	3:26	90	89	88	90	4:02	4:05	3:52	4:00	89	90	91	90	4:10	4:24	4:46	4:19
男	20代	26	29	23	32	0:22	0:26	0:22	0:29	33	33	35	25	0:42	0:36	1:00	0:38	41	42	40	39	0:58	1:03	1:13	0:55
	30代	32	30	32	40	0:32	0:24	0:36	0:45	49	42	46	56	1:19	1:07	1:16	1:54	57	56	66	59	1:55	1:28	2:23	2:15
	40代	24	32	28	33	0:22	0:30	0:25	0:28	40	43	46	52	0:55	1:05	1:26	1:22	51	56	56	59	1:24	1:48	1:54	1:51
	50代	24	19	27	26	0:24	0:17	0:35	0:23	37	39	44	44	0:54	1:01	1:08	1:15	51	51	56	58	1:12	1:16	1:31	1:33
	60代	36	38	50	50	0:49	0:56	1:13	1:12	42	51	43	51	0:58	1:15	1:08	1:14	49	50	53	52	1:19	1:18	1:19	1:17
	70歳以上	47	51	52	59	1:07	1:09	1:17	1:31	43	46	50	62	1:02	1:00	1:13	1:33	41	40	55	58	0:54	1:00	1:21	1:16
女	20代	67	60	62	61	2:50	2:25	2:37	2:22	72	69	64	62	3:11	2:30	2:38	2:09	71	72	71	65	2:54	2:38	3:19	2:27
	30代	96	91	88	87	6:31	5:37	5:15	5:23	96	93	95	93	6:37	6:07	6:03	5:30	98	95	94	94	6:31	6:18	6:02	5:33
	40代	98	99	97	97	4:52	5:06	5:03	4:51	98	99	96	98	5:23	5:32	5:18	5:46	98	98	95	98	5:16	5:28	5:19	5:38
	50代	97	96	98	98	4:32	4:21	4:31	4:32	97	99	96	97	4:56	5:08	4:52	5:06	94	96	97	97	4:29	4:55	5:31	4:58
	60代	98	98	98	98	4:30	4:52	4:52	4:49	97	96	97	95	4:43	5:13	5:00	4:42	95	96	97	93	4:27	4:42	4:45	4:40
	70歳以上	89	87	89	89	3:20	3:37	3:42	3:46	87	87	93	88	3:27	3:33	3:55	3:42	80	84	91	88	3:02	3:09	3:37	3:29

注）男20代の土曜・日曜は，サンプルが少なく，誤差が大きいので参考値　（以下同様）

も家事時間が長いのは平日の主婦で，7時間を超えている。一方，女有職者は平日より土曜・日曜で長い。

成人男性は，平日50分，土曜1時間23分，日曜1時間33分で，平日より土曜・日曜で長くなっている。男女年層別にみると，2005年と比較して土曜の男30代での増加が目立つ。

表3の行動分類で示したように，家事は「炊事・掃除・洗濯」「買い物」「子どもの世話」「家庭雑事（整理・片付け，銀行・役所に行く，子ども以外の家族の世話・介護・看病など）」の4つに分けて記入してもらっている。ここでは，家事をその内容別にみてみたい。

行為者率・全員平均時間とも，成人男性では

表７　内容別にみた家事の行為者率と時間量（成人男女別）

		炊事・掃除・洗濯								買い物								子どもの世話								家庭雑事							
		【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）				【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）				【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）				【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
成人男性	平日	12	13	16	19	0:08	0:09	0:11	0:14	12	13	16	19	0:08	0:09	0:12	0:14	6	6	6	7	0:06	0:05	0:06	0:07	12	13	15	15	0:12	0:14	0:18	0:16
	土曜	13	16	17	23	0:10	0:12	0:12	0:17	22	22	26	30	0:20	0:18	0:26	0:30	8	8	8	10	0:10	0:10	0:13	0:13	17	17	19	22	0:20	0:21	0:22	0:25
	日曜	16	18	21	23	0:12	0:14	0:18	0:19	27	29	33	34	0:28	0:29	0:35	0:34	10	9	10	10	0:15	0:14	0:20	0:18	21	20	21	21	0:25	0:25	0:25	0:25
成人女性	平日	87	84	86	86	2:31	2:21	2:24	2:20	54	54	51	49	0:33	0:35	0:35	0:34	24	20	23	24	0:52	0:41	0:49	0:51	53	51	51	50	0:53	0:54	0:53	0:55
	土曜	87	85	84	85	2:38	2:28	2:19	2:21	57	58	56	55	0:44	0:48	0:51	0:47	21	23	20	22	0:48	0:46	0:44	0:47	51	53	52	48	0:56	0:56	0:59	0:54
	日曜	86	85	86	85	2:26	2:20	2:27	2:12	52	55	56	54	0:43	0:49	0:52	0:51	20	20	20	19	0:41	0:41	0:44	0:46	52	52	54	48	0:57	0:58	1:02	0:56

注）家庭雑事……整理・片付け，銀行・役所に行く，子ども以外の家族の世話・介護・看病など

土曜・日曜で「買い物」，成人女性ではどの曜日も「炊事・掃除・洗濯」が他の家事に比べて多くなっている（**表7**）。「炊事・掃除・洗濯」は，各曜日とも成人女性の行為者率が8割以上，全員平均時間が2時間以上なのに対して，成人男性の行為者率は2割前後，全員平均時間は20分に満たない。

1995年以降でみると，依然，成人女性を大きく下回っているものの，成人男性において，行為者率・全員平均時間とも，どの曜日も「炊事・掃除・洗濯」「買い物」が増加傾向にあり，特に土曜の「炊事・掃除・洗濯」の行為者率は，2005年から2010年にかけての伸びが目立つ。

家事の行為者率が増加した男20・30代と男70歳以上の内容別の行為者率をみると，2005年と比べて，20代は平日の「炊事・掃除・洗濯」「買い物」，30代は土曜の「炊事・掃除・洗濯」「買い物」が増えている。さらに30代では，平日の「子どもの世話」も増えている。男70歳以上は平日の「炊事・掃除・洗濯」と土曜の「家庭雑事」で増加した。

依然，男女で行為者率や全員平均時間に大きな差はあるものの，家事の基幹部分である「炊事・掃除・洗濯」で男性の増加が目立つのは今回の特徴の一つである。

(3) 学業

続いて，学業についてみてみる。

学校内で授業や行事，課外活動（以下「授業・学内の活動」）をしている学生（小，中，高，大学（院）生，専修学校生，各種学校生など）は，平日は92%，土曜は41%，日曜は25%となっている（**表8**）。

また，家庭や塾など学校外で学習（以下「学校外の学習」）している学生は，平日69%，土曜49%，日曜51%だった。

2005年と比べると，土曜と日曜の「授業・学内の活動」が増加している。土曜の行為者率については，2000年から2005年にかけて大幅に減少していた。これは，2002年に公立の小中高で完全週5日制が実施された影響が大きいが，その後，制度を見直す動きがみられた。例えば東京都では，補習などとしてこれまでも土曜に勉強を教える学校が少なくなかったことから，2010年1月，公立の小中学校に土曜の授業を容認する通知を出している。こうした動きが今回の結果に反映され，いわば“ゆり戻し”のような形となったと考えられる。

「授業・学内の活動」と「学校外の学習」の全員平均時間は表8の通りで，2005年と比べると，平日では「授業・学内の活動」と「学校外の学習」を足した「学業」が増加している。

表8　学生の学業の行為者率と時間量（学内外別）

		平日								土曜								日曜							
		【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）				【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）				【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
学生	学業	97	95	96	95	7:53	7:39	7:53	8:14	75	82	69	69	4:13	4:57	3:36	3:38	70	63	66	64	2:55	2:48	2:48	2:52
	授業・学内の活動	94	93	93	92	6:04	6:00	6:28	6:34	52	67	32	41	2:32	3:21	1:49	2:17	15	15	16	25	0:46	0:48	1:03	1:19
	学校外の学習	73	67	65	69	1:49	1:38	1:25	1:40	54	54	56	49	1:42	1:37	1:47	1:21	65	57	58	51	2:09	2:00	1:45	1:33

注）学生……小学生，中学生，高校生，大学（院）生，専修学校生，各種学校生など

平日の学業は，1995年から2005年まで7時間台となっていたが，今回初めて8時間を超えた。一方，土曜は1995年や2000年に比べて短い。今後，完全週5日制の見直しがさらに進んで土曜の学業の時間が再び伸びることが予想される中，平日の時間がこのままの水準を維持するのかどうかが注目される。

学業の最後に，平日の在学別の全員平均時間についてふれておく。「学業」は，それぞれ小学生7時間59分，中学生9時間27分，高校生9時間2分で，平日では，中学生が一番長かった。なお，大学生や，土曜・日曜の小中高生はサンプルが少ないため割愛する。

(4) 通勤・通学

平日の勤め人の往復の通勤時間（行為者平均時間，以下同様）は1時間17分で，1995年からほぼ変わらない **(表9)**。男女別にみると，男の勤め人が1時間25分，女の勤め人が1時間5分と，男性のほうが長い。都市規模別では，大都市圏で長めになっていて，東京圏1時間37分，大阪圏1時間28分となっている。

平日の学生の往復の通学時間は1時間16分で，1995年から大きな変化はない **(表10)**。在学別では高校生が長く，1時間29分と男の勤め人の通勤と同じレベルとなっている。都市規模別では，東京圏と5万未満の市町村で長い。

図5は，平日の勤め人の朝の通勤について，15分ごとの時刻別の行為者率を表したものである。細い線が1995年，太い線が今回を示している。通勤のピークは1995年も今回も変わらず7時45分～8時だったが，ピークの行為者率は1995年に比べて今回は減少している。一方，5時30分～7時15分では増加していて，通勤時間帯が朝早いほうに移行する形で，ピークの分散化が進んでいる様子がわかる。なお，わかりやすいように，グラフには1995年と今回の2本の線のみを示したが，早朝への移行は，おおむね調査回ごとに進んでいる。

図6は，平日の学生の朝の通学についての

表9　通勤時間（平日・往復の合計　行為者平均時間）

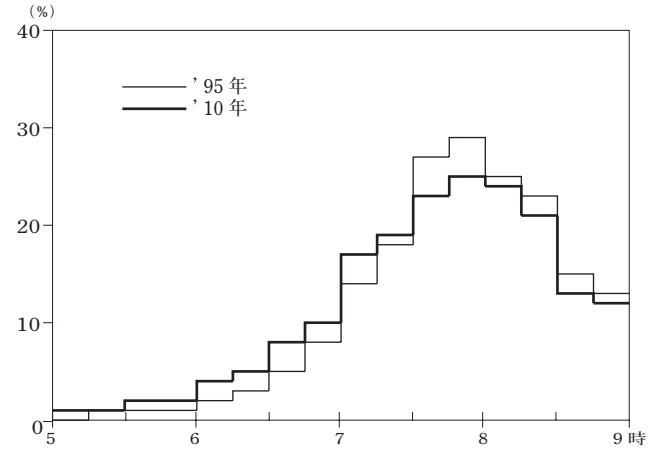
（時間 分）		'95	'00	'05	'10年
勤め人		1:16	1:17	1:18	1:17
男勤め人		1:25	1:21	1:27	1:25
女勤め人		1:03	1:11	1:07	1:05
都市規模別	東京圏	－	1:39	1:42	1:37
	大阪圏	－	1:28	1:25	1:28
	30万以上の市	－	1:11	1:12	1:09
	10万以上の市	－	1:05	1:05	1:05
	5万以上の市町村	－	－	－	1:10
	5万未満の市町村	－	－	－	1:03

表10　通学時間（平日・往復の合計　行為者平均時間）

（時間 分）		'95	'00	'05	'10年
学生		1:12	1:07	1:12	1:16
小学生		0:51	0:46	0:53	0:51
中学生		0:57	0:51	0:50	0:54
高校生		1:25	1:23	1:27	1:29
都市規模別	東京圏	－	1:13	1:19	1:25
	大阪圏	－	1:11	1:24	1:05
	30万以上の市	－	0:55	1:07	1:00
	10万以上の市	－	1:02	0:58	1:10
	5万以上の市町村	－	－	－	1:04
	5万未満の市町村	－	－	－	1:27

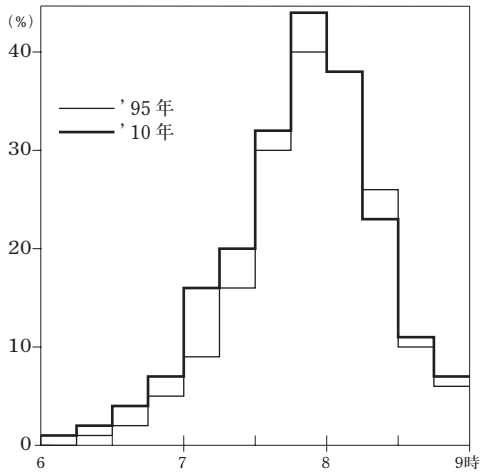
注）・都市規模については，定義が変わっているため，過去と比較可能なもののみ掲載
・「東京圏」は千代田区の旧都庁，「大阪圏」は大阪市役所をそれぞれ基点として，50キロ圏内，かつ第3次就業人口構成比50%以上の市区町村，及びそれに囲まれた地域をさす

図5　朝の通勤の15分ごとの行為者率(平日･勤め人)



'95年	0	1	1	1	2	3	5	8	14	18	27	29	25	23	15	13
'10年	1	1	2	2	4	5	8	10	17	19	23	25	24	21	13	12

図6　朝の通学の15分ごとの行為者率（平日・学生）



'95年	0	1	2	5	9	16	30	40	38	26	10	6
'10年	1	2	4	7	16	20	32	44	38	23	11	7

時刻別の行為者率のグラフである。通学のピークは通勤と同じく1995年も今回も7時45分～8時だった。通学についても時間帯が朝早いほうに移行する動きがあり，1995年に比べて今回は6時～7時30分で増加している。ただし，ピークの減少にはつながっていない。

3. レジャー活動とマスメディア接触
～中高年で活発化するレジャー活動～

ここからは，大分類のうち，個人の自由裁量性の高い自由行動について紹介する。自由行動には大きく「趣味・娯楽・教養」「スポーツ」などのレジャー活動，「テレビ」「新聞」などのマスメディア接触，「会話・交際」「休息」といった行動が含まれる。このうちマスメディア接触と「趣味･娯楽･教養のインターネット」については，本報告内では簡単に触れるにとどめ，次号で詳しい内容を紹介することとしたい。

(1) 趣味・娯楽・教養

この行動は，趣味のこと全般，けいこごと・習いごと，資格や免許をとるための勉強，映画・演劇・音楽・絵画の鑑賞，競馬などのかけごと，パチンコ，囲碁・将棋などの勝負ごと，子どもがするスポーツ以外の遊び全般，テレビゲームなど多岐にわたる。なお2000年調査までこの行動に含めていた仕事以外のインターネットについては，2005年調査から「趣味・娯楽・教養のインターネット」として独立させた。そのため2000年以前の調査結果との時系列比較には注意が必要であり，本報告では2005年調査との比較に限った。

国民全体の行為者率は，平日17％，土曜22％，日曜24％である（**表11**）。行為者平均時間は，平日2時間31分，土曜3時間15分，日曜3時間29分で行為者率，時間量とも平日より土曜，日曜のほうが多い。

男女年層別にみると（**図7**），定義として「子どもがする遊び全般」を含むので当然ではある

表 11　レジャー活動　行為者率と時間量（国民全体）

	平日								土曜								日曜							
	【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）				【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）				【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
趣味・娯楽・教養	－	－	17	17	－	－	0:25	0:25	－	－	21	22	－	－	0:41	0:43	－	－	23	24	－	－	0:48	0:49
行楽・散策	13	12	14	14	0:15	0:14	0:17	0:17	21	22	19	22	0:41	0:38	0:32	0:39	28	26	24	26	1:01	0:54	0:47	0:59
スポーツ	7	7	8	8	0:07	0:08	0:08	0:09	8	8	9	10	0:13	0:11	0:14	0:16	10	9	10	9	0:17	0:15	0:20	0:14
会話・交際	27	24	20	19	0:25	0:22	0:20	0:19	30	28	22	22	0:39	0:37	0:30	0:32	30	29	22	22	0:45	0:43	0:34	0:30

が，男女10代でどの曜日も行為者率が3割を超えて高い。男30・40代は，平日の行為者率は1割に満たないが，土曜・日曜と行為者率が増えて日曜には2割を超える。一方，男女60代以上はどの曜日もおおむね行為者率が2割程度で曜日による差がほとんどない。

この5年間で，国民全体では行為者率，全員平均時間とも変化がなかった（表11）。

(2) 行楽・散策

行楽・散策に含む行動は，観光地・遊園地などへ行く，祭りの見物に行く，ハイキング，釣り，ドライブ，繁華街へ行く，散歩など，遠出や近場に関わらず，外出を伴うレジャー活動である。

国民全体で行楽・散策へ出かける人の割合は，平日14%，土曜22%，日曜26%で平日＜土曜＜日曜と増加し，日曜は国民の4分の1が出かけていることになる（表11）。

男女年層別にみると**（図8）**，平日は男60代以上と女70歳以上の高年層で行為者率が2割を超えて高い。特に男70歳以上は4割近い人が行楽や散策に出かけている。一方，男10～40代と女10代では1割にも満たない。日曜になるとほとんどの年層で行為者率が20%を超え，年層による違いは小さくなる。

1995年以降の変化をみると，国民全体では2005年と比べて土曜の行為者率が増加しているが，これは2005年調査では土曜に雨天のエリアが多かった（「雨」または「一時雨」と答えた人の割合　2005年:75%，2010年:5%）影響で行楽・散策に出かけた人が少なかった[3)]ためで，今回は2000年の水準に戻ったに過ぎない。ただし，男女年層別では，平日の男女70歳以上で行為者率が増加しており（男70歳以上　29→38%，女70歳以上　17→24%），この数字は1995年以降最も高い水準である。

(3) スポーツ

スポーツは，テニス・野球・サッカー・ゴルフ・体操といった一般のスポーツ，ボール遊び，鉄棒・縄跳びなど小・中学生の身体を使った遊び，大学生の運動系のサークル活動からなる。

スポーツをしている人の率は，国民全体で平日8%，土曜10%，日曜9%とどの曜日もおおむね1割程度である（表11）。スポーツをした人の平均時間は平日1時間44分，土曜2時間38分，日曜2時間40分で平日より土曜，日曜で長い。男女年層別では，平日は男10代と男60代以上で行為者率が15%と他の層に比べて

図７　趣味・娯楽・教養の行為者率（3 曜日・男女年層別）

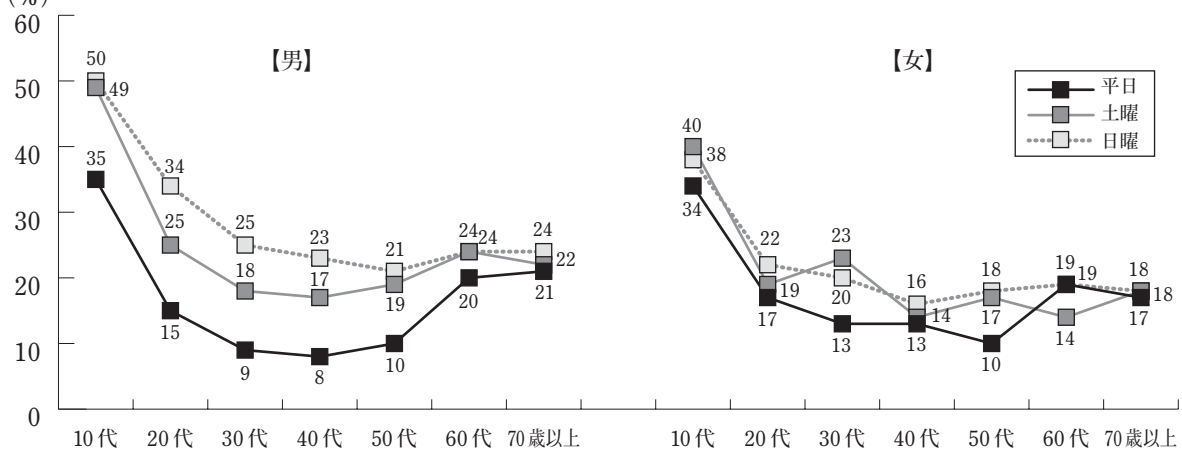


図８　行楽・散策の行為者率（3 曜日・男女年層別）

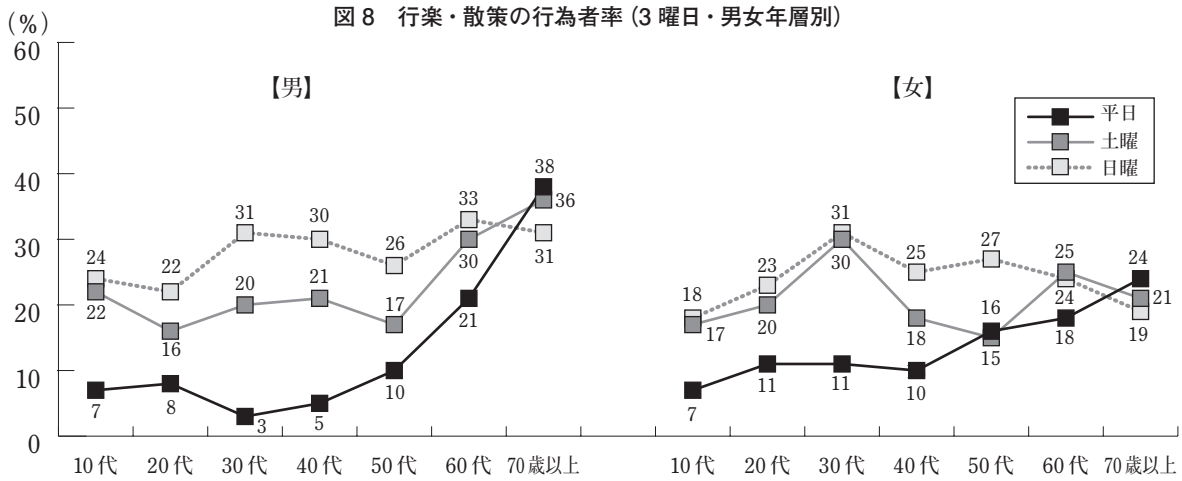
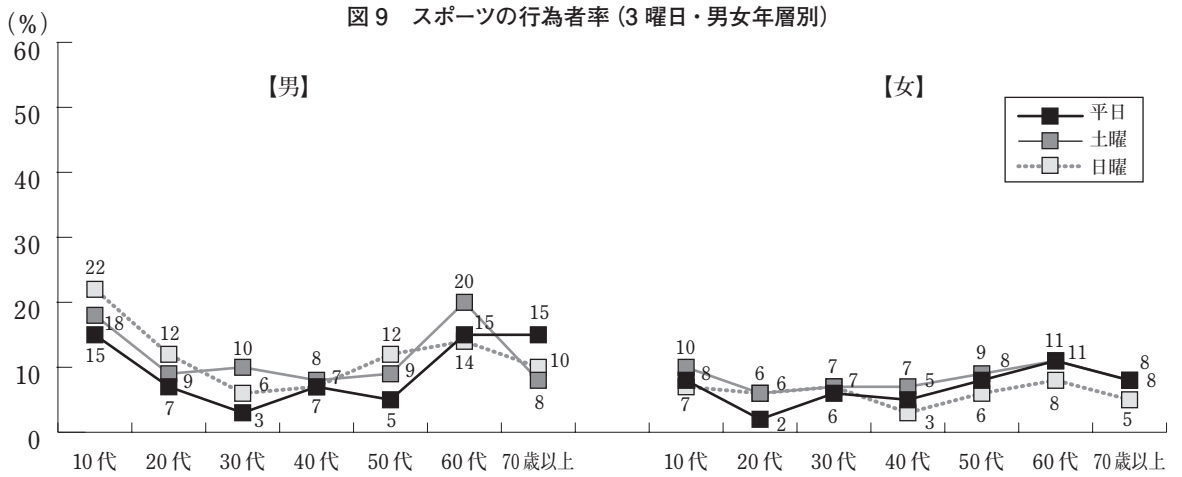


図９　スポーツの行為者率（3 曜日・男女年層別）



高めになっている（**図9**）。男女差をみると，いずれの曜日も行為者率・時間量とも男性が女性を上回っている。

	男		女	
	率	全員平均時間	率	全員平均時間
平日	10%	11分	7%	7分
土曜	12%	21分	8%	11分
日曜	12%	21分	6%	7分

時系列変化をみると，国民全体では1995年以降，平日と土曜で微増傾向にある（表11）。2005年と比べると平日は男70歳以上（10％→15％），土曜は男60代（11％→20％）と女50代（4％→9％）と，中高年層で行為者率が増加している。『レジャー白書2010』によると，「余暇に求める楽しみや目的」として男女とも60代以上で「健康や体力の向上を目指すこと」を挙げた人が多く（全体49％に対し，男60代以上67％，女60代以上70％），これらから健康維持を目的に余暇としてスポーツを楽しむ中高年層の姿が浮かび上がる。

このほか，自由行動には，「会話・交際」と「休息」がある。

会話・交際は，家族や友人・知人などとのつきあい，おしゃべり，電話での会話，電子メールなどを含むが，いずれもこれらの行動が単独で行われた場合のみを集計しており，例えば，食事をしながらのおしゃべりなど他の行動と同時に行われたものは集計していない。このため，ここで掲載している数字は，実際の生活で行われている会話・交際活動の一部であることに留意する必要がある。国民全体でこの「会話・交際」をした人は，平日19％，土曜と日曜は22％（表11），行為者平均時間は，平日1時間43分，土曜2時間28分，日曜2時間22分である。男女差をみるとスポーツとは対照的に行為者率も時間量も女性が男性を上回っている。

	男		女	
	率	全員平均時間	率	全員平均時間
平日	11%	12分	25%	26分
土曜	16%	26分	27%	38分
日曜	17%	28分	25%	33分

2005年と比べると，国民全体ではどの曜日も行為者率・全員平均時間とも変化がない（表11）。1995年から2005年にかけて，一貫して減少傾向を示していたが，今回は減少が止まり，2005年の水準のままであった。

（4）マスメディア接触，趣味・娯楽・教養のインターネット

自由行動の最後に，テレビ・ラジオなどのマスメディア接触と，趣味・娯楽・教養のインターネットについて，国民全体の結果を簡単に紹介する（**表12**）。

・日常メディア～テレビ

テレビの国民全体の行為者率はおよそ9割で，後述する睡眠・食事など必需行動に次いで高い。すなわち，テレビはきわめて日常性の高いメディアといえる。また，時間量の面でも，全員平均で平日3時間28分，土曜3時間44分，日曜4時間9分と，レジャー活動や他のメディア接触よりも格段に長く，自由行動の中で別格的存在といえる。

ただし，2005年と比べて，テレビの行為者率は平日と土曜で微減し，今回は国民全体でいずれの曜日も9割を下回った。他のメディアと比べると，性別や年齢に関わらず多くの人が接しているものの，若年層の行為者率は減少傾向にあり，男女20代は7～8割程度となっている。

表 12　各メディアとインターネットの行為者率と時間量（国民全体）

	平日								土曜								日曜							
	【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）				【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）				【行為者率】（%）				【全員平均時間】（時間 分）			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
テレビ	92	91	90	89	3:19	3:25	3:27	3:28	92	91	91	88	3:40	3:38	4:03	3:44	92	92	90	89	4:03	4:13	4:14	4:09
ラジオ	17	15	15	13	0:26	0:21	0:23	0:20	15	14	13	11	0:24	0:21	0:18	0:19	13	12	12	9	0:17	0:18	0:18	0:15
新聞	52	49	44	41	0:24	0:23	0:21	0:19	50	49	47	43	0:23	0:23	0:25	0:21	48	47	43	39	0:21	0:21	0:21	0:19
雑誌・マンガ・本	－	－	18	18	－	－	0:13	0:13	－	－	19	18	－	－	0:16	0:14	－	－	21	18	－	－	0:17	0:15
ビデオ・HDD・DVD	7	7	8	11	0:06	0:06	0:08	0:13	10	9	10	15	0:09	0:09	0:10	0:20	11	10	11	15	0:10	0:10	0:12	0:20
CD・テープ	11	11	9	8	0:10	0:10	0:09	0:07	12	11	11	7	0:13	0:11	0:12	0:08	12	11	10	7	0:13	0:10	0:12	0:10
インターネット（娯楽）	－	－	13	20	－	－	0:13	0:23	－	－	14	21	－	－	0:18	0:29	－	－	15	21	－	－	0:20	0:31

注）・「雑誌・マンガ・本」は，2005年から行動分類を変更したため，2000年以前のデータとの比較はできない
・「インターネット（娯楽）」は自由時間内の趣味や娯楽のインターネット利用に限定し，家事・仕事での利用は含まない

・行為者率が減少～ラジオ，新聞

行為者率が減少傾向にあるのはラジオと新聞である。

ラジオを聴いている人の割合は各曜日とも1割前後で，この10年で減少している。ラジオの行為者率の減少の原因としては，聴取層の高齢化だけでなく，同じ世代でも10年たって聴取層が少なくなったこともあげられる。平日では，2000年の女20・30代は，それぞれ30・40代になってラジオを大幅に聴かなくなっている。

新聞の行為者率は平日・土曜・日曜とも4割程度で，いずれの曜日も2005年に比べて減少している。新聞の主な読者層は60歳以上であるが，2005年に比べて若年層や中年層で行為者率は減少傾向にあり，これらの年代では“新聞離れ”がみられる[4)]。

・行為者率が増加～ビデオ・HDD・DVD，趣味・娯楽・教養のインターネット

ラジオ聴取者や新聞読者が減少傾向にある一方で，平日・土曜・日曜で行為者率・時間量ともに5年で増加したのはビデオ（HDD・DVDも含む）と趣味・娯楽・教養のインターネットである。

ビデオを見る人がこの5年間で大きく増加したのは，録画機器がビデオからHDD中心にシフトしつつある[5)]ことが一因となっているかもしれない。男女年層別にみても，男女60代以下の行為者率は増加傾向にあり，平日でも男20・30代などでは2割近くなっている。

また，インターネットは，行為者率・時間量ともに増加し，行為者率は2割となった。性別や年代に関わらず，行為者率はおおむね増加しており，インターネットをしている人の最も多い男女20代では，いずれの曜日の行為者率も3割を超える。

ここではあまり触れられなかったが，メディアやインターネットに関しては，男女年層をはじめ属性による差が非常に大きい。時刻別の利用状況や「ながら」利用などとともに，次号で詳しく報告する。

4. 必需行動
～減少が続く睡眠時間～

最後に，3つの大分類のうち必需行動について紹介する。これは，個体を維持向上させるために行う必要不可欠性の高い行動で，睡眠，食事，身のまわりの用事，療養・静養からなる。療養・静養以外は，行動の性格上，行為者率はほぼ100%になる。

(1) 睡眠

国民1人あたりの1日の睡眠時間は，平日7時間14分，土曜7時間37分，日曜7時間59分で，平日＜土曜＜日曜の順に長くなる。

男女年層別にみると，睡眠時間が6時間台と短いのは，平日の男女40・50代で，最も短い女40代は6時間28分である。また曜日差に着目すると，有職者や学生では曜日差が大きく，平日＜土曜＜日曜と長くなり，平日と日曜では1時間程度も差がある。一方，無職は曜日差がほとんどない（**表13**）。

この5年の変化をみると，国民全体では，どの曜日も減少し，日曜も8時間を切った。層別にみても平日と土曜の男20・30代などを除き幅広く減少傾向にある。

図10　睡眠時間の時系列変化
（3曜日・国民全体 全員平均時間）

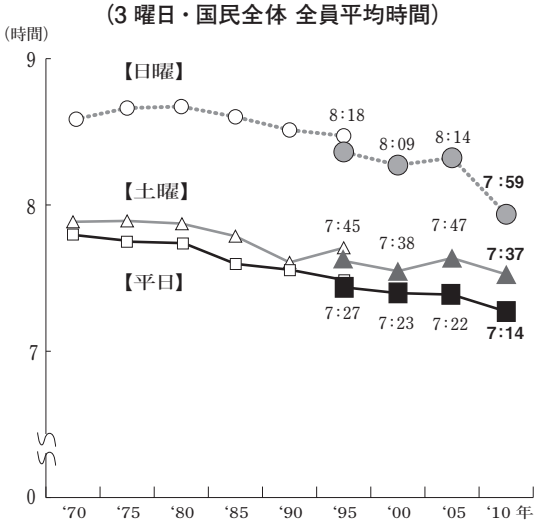


表13　睡眠時間（国民全体・男女年層別・職業別・全員平均時間）

		平日				土曜				日曜			
	（時間 分）	'95	'00	'05	'10 年	'95	'00	'05	'10 年	'95	'00	'05	'10 年
国民全体		7:27	7:23	7:22	7:14	7:45	7:38	7:47	7:37	8:18	8:09	8:14	7:59
男	10 代	7:53	7:51	7:53	7:36	8:29	8:13	8:59	8:36	9:14	9:10	9:01	8:36
	20 代	7:21	7:20	7:17	7:18	7:52	8:02	7:26	7:48	8:27	8:14	8:36	7:59
	30 代	7:12	6:57	7:04	7:11	7:51	7:45	7:17	7:37	8:31	8:21	8:16	8:04
	40 代	7:19	7:11	7:06	6:43	7:40	7:25	7:28	7:21	8:12	8:07	8:13	7:56
	50 代	7:22	7:16	7:09	6:58	7:44	7:35	7:36	7:15	8:13	8:06	7:56	7:48
	60 代	7:54	7:48	7:41	7:26	8:03	7:37	7:59	7:32	8:21	8:02	8:06	7:57
	70 歳以上	8:32	8:40	8:18	8:07	8:26	8:20	8:20	8:16	8:46	8:43	8:36	8:28
女	10 代	7:31	7:31	7:42	7:38	8:10	8:03	8:42	8:29	8:59	8:55	9:11	8:58
	20 代	7:20	7:14	7:23	7:24	7:54	8:00	7:59	7:56	8:11	8:29	8:28	8:21
	30 代	7:06	6:56	7:03	7:00	7:18	7:20	7:59	7:35	7:58	7:52	8:26	7:53
	40 代	6:53	6:47	6:43	6:28	7:07	7:00	7:22	7:06	7:50	7:39	7:46	7:25
	50 代	7:01	6:58	6:51	6:45	7:04	7:02	6:57	7:06	7:41	7:34	7:24	7:25
	60 代	7:33	7:17	7:16	7:09	7:41	7:08	7:18	7:05	7:48	7:27	7:41	7:26
	70 歳以上	8:23	8:07	8:09	7:46	8:15	8:07	8:11	7:48	8:43	8:06	8:26	8:12
	有職者	7:15	7:07	7:05	6:55	7:36	7:32	7:29	7:24	8:09	8:03	8:06	7:51
	主　婦	7:18	7:16	7:13	7:08	7:22	7:11	7:30	7:15	7:53	7:41	7:52	7:35
	無　職	8:24	8:18	8:16	8:06	8:24	8:08	8:16	8:02	8:42	8:14	8:24	8:13
	学　生	7:39	7:42	7:44	7:40	8:17	8:04	8:47	8:30	9:00	8:59	8:58	8:48

表 14　睡眠の 30 分ごとの平均行為者率（国民全体）

	平日				土曜日				日曜日			
（%）	'95	'00	'05	'10 年	'95	'00	'05	'10 年	'95	'00	'05	'10 年
5:00 － 5:30	91	89	88	87	91	90	89	86	92	91	90	88
5:30 － 6:00	82	81	78	76	84	83	80	78	87	86	85	82
6:00 － 6:30	60	60	56	53	67	66	64	61	75	73	70	69
6:30 － 7:00	37	38	35	33	50	47	48	46	62	61	57	56
7:00 － 7:30	18	19	17	16	33	29	31	31	47	46	41	40
7:30 － 8:00	10	11	10	9	22	20	24	22	36	34	32	31
8:00 － 8:30	6	7	6	6	16	14	17	14	25	23	22	19
8:30 － 9:00	5	5	5	4	12	11	13	10	18	18	17	14

	平日				土曜日				日曜日			
（%）	'95	'00	'05	'10 年	'95	'00	'05	'10 年	'95	'00	'05	'10 年
22:00 － 22:30	24	24	25	25	23	23	25	25	29	27	30	28
22:30 － 23:00	34	33	33	32	31	31	33	33	39	37	40	37
23:00 － 23:30	53	52	53	51	49	49	51	51	59	56	60	56
23:30 － 24:00	68	65	67	64	62	61	63	63	72	69	72	68

表 15　睡眠の 30 分ごとの平均行為者率（平日・有職者）

（%）	2005 年	2010 年
5:00 － 5:30	87	84
5:30 － 6:00	76	72
6:00 － 6:30	53	48
6:30 － 7:00	33	29
7:00 － 7:30	17	15
7:30 － 8:00	11	9

長期的には（**図 10**），平日は1970年以降，日曜は1980年以降一貫して減少傾向だったが，2005年に減少が止まり，睡眠時間の減少に歯止めがかかったかと思われた[6]。しかし，今回は平日も日曜も減少を再開した。土曜は，土日休みの浸透に伴い[7] 1995年と2005年に増加しているが，長期的には漸減傾向にある。その結果，今回は平日，土曜，日曜とも1970年以降最も低い水準となった。

時刻別に行為者率の変化をみると（**表 14**），2005年に比べ平日は5時30分～7時，土曜・日曜は6時前の早朝と8時台に寝ている人が減り，“早起き”になっている。平日の“早起き”化は2005年以降続いている現象である。一方夜間は，2005年と比べて平日と日曜で23時以降で寝ている人が減少した。2005年に睡眠時間の減少が止まったのは，日曜ではこの時間帯に寝ている人が増えたせいであったが，今回は平日も日曜も2005年だけでなく1995年に比べても少なくなっており，いっそう夜型化が進んだと言える[8]。今回睡眠時間が減少したのは，朝早く起きている人と夜遅くまで起きている人の両方が増加したことによる。

平日の“早起き”が進んだのは，主に有職者で（**表 15**），仕事時間の早まり（7：30 ～ 8:00 仕事の行為者率　16％→19％）に呼応している。一方，平日23時台の行為者率の減少は，女30 ～ 50代と女70歳以上など女性の中高年層で目立つ（**表 16**）。この時間帯に国民全体で行為者率が増加しているのは，インターネット，ビデオ，テレビである。

女30 ～ 50代と女70歳以上でこの時間帯に行為者率が3％以上増えているのは，女30代はテレビ，身のまわりの用事，ビデオ，女40代ではテレビ，女50代ではテレビ，インターネット，身のまわりの用事，女70歳以上ではテレビ

表 16　睡眠の 30 分ごとの平均行為者率（平日・男女年層別）

	男 20 代		男 30 代		男 40 代		男 50 代		男 60 代		男 70 歳以上	
（%）	'05	'10 年	'05	'10 年	'05	'10 年	'05	'10 年	'05	'10 年	'05	'10 年
23:00 － 23:30	20	27	31	35	42	39	60	54	70	71	82	82
23:30 － 24:00	32	37	48	47	58	55	73	67	83	78	88	88

	女 20 代		女 30 代		女 40 代		女 50 代		女 60 代		女 70 歳以上	
（%）	'05	'10 年	'05	'10 年	'05	'10 年	'05	'10 年	'05	'10 年	'05	'10 年
23:00 － 23:30	30	28	42	36	42	30	48	42	64	60	83	76
23:30 － 24:00	46	41	57	52	57	48	67	59	79	77	89	87

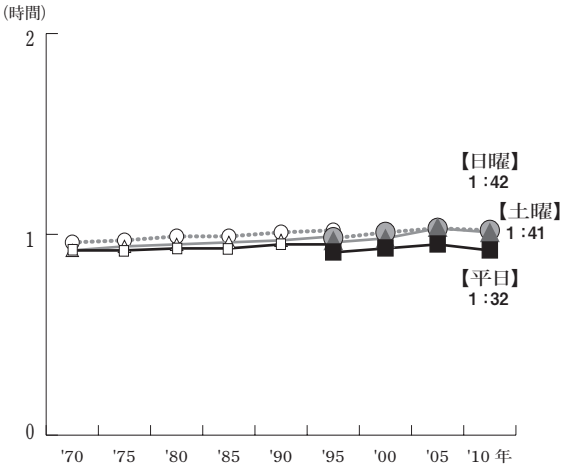
というように，テレビを中心としたメディア接触である。夜の自由な時間にテレビなどを楽しみ，就寝時刻が後ろにずれ込んでいる様子がみられる。

(2) 食事

国民全体の1日（3食）を合計した食事の全員平均時間は，平日1時間32分，土曜1時間41分，日曜1時間42分である。食事の時間量は各曜日とも長期的に一貫して漸増していたが，今回どの曜日も増加しなかった（**図11**）。

食事の時間量には，若年層より高年層，男性より女性で長いという特徴がある。今回も男10代がどの曜日も1時間20分前後であるのに対し，男女70歳以上では概ねどの曜日も1時間50分台であった。男性より女性で長い特徴も変わらなかった。

図 11　食事時間の時系列変化（3 曜日・国民全体）



	平日	土曜	日曜
男	1 時間 29 分	1 時間 37 分	1 時間 40 分
女	1 時間 35 分	1 時間 44 分	1 時間 45 分

長期的にもこの傾向は変わらないため，高齢化によって食事時間の長い高年層の割合が増えることが国民全体の食事時間が漸増している要因の一つであった。ところが今回は，平日では男20代を除く幅広い年層でわずかずつ減る傾向にあり，土曜，日曜は特に男40代と女60代で減少が目立つ。その結果，高齢化の影響を上回って国民全体として食事時間の増加が止まった。

平日の行為者率を時刻別にみると，朝7時～7時30分（20%），昼12時～12時30分（42%），夜19時～19時30分（26%）にピークがある。この時刻については1995年からほとんど変化がないが，ピークの時間帯では行為者率が微減している。

(3) 身のまわりの用事

洗顔，入浴，着替え，化粧など，身のまわりの用事に費やす時間は，平日1時間8分，土曜

と日曜が1時間10分である。どの年層でも男性より女性のほうが長く，最も長いのは女20代である（平日1時間24分，土曜1時間33分，日曜1時間24分）。

1995年以降，どの曜日も増加傾向にある。男女年層別にみても平日の女10代で減少しているほかは，多くの層で長期的に漸増しており，これまでほとんど変化のなかった平日の男30代でも，今回増加した（57分→1時間1分）。増加した時間帯は夜間である。前述したように男30代は夜間の在宅率が増加傾向にあり，夜ゆっくりと入浴などに費やす時間が増えている様子がみえる。

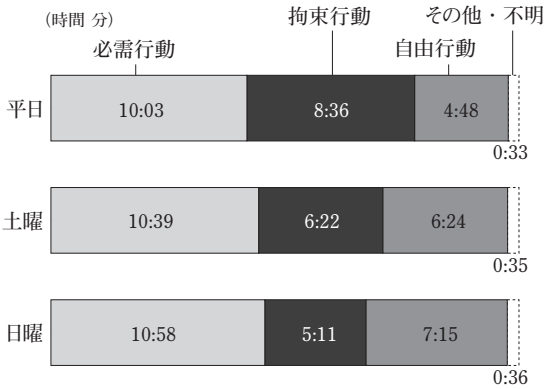
5. 1日の時間配分
～増加する自由行動～

ここまでは，個別の行動ごとに調査結果を紹介してきたが，それぞれの行動を必需行動・拘束行動・自由行動・その他に大きく分類し，1日の時間配分という観点から生活時間の現状と変化をみていきたい。

なお，時間配分の集計では，2つ以上の行動にまたがる同時行動（例えば食事をしながらのテレビなど）がある場合は，必需＞拘束＞自由＞その他の順に優先順位をつけ，優先順位が高いほうの行動として計算し，4つの行動の時間量を足し上げた時に24時間になるようにしている（これまで述べてきた小分類や中分類の行動は，同時行動の場合，それぞれを計算に入れるので，合計すると24時間を超える場合がある）。

人々は，平日10時間3分を必需行動に，8時間36分を拘束行動，4時間48分を自由行動に費やしている。土曜，日曜と休みの人が増える

図12　1日の時間配分（国民全体・全員平均時間）



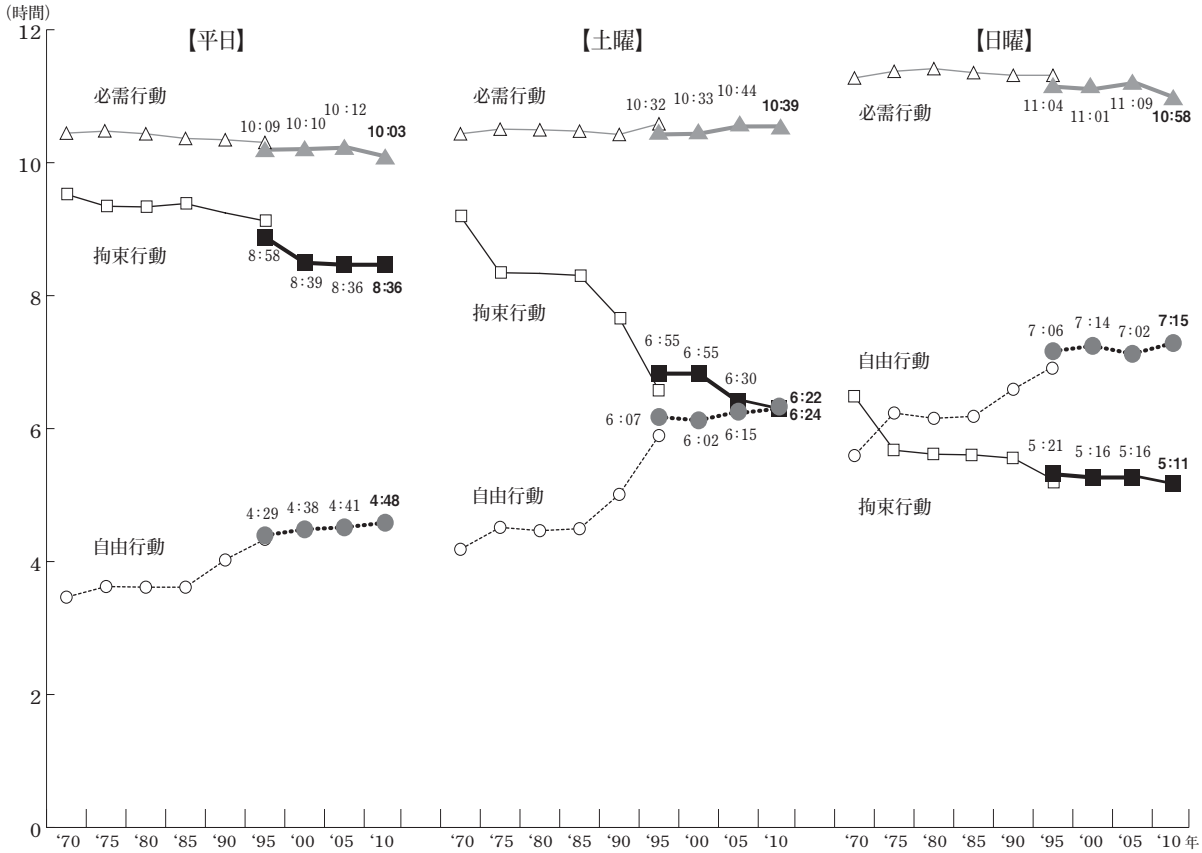
に従い，拘束行動が短くなり，その分必需行動と自由行動の時間が長くなる（**図12**）。

図13に長期的な時間配分の変化を示した。この40年の変化の特徴として，まず拘束行動の減少と自由行動の増加が挙げられる。

拘束行動は，景気動向や産業構造の変化，時短政策，高齢化など，時期によって要因は異なるが，一貫して減少傾向にあり，その減少によって生み出された時間を人々は自由行動や必需行動に振り分けてきた。1970年以降，拘束行動の減少が自由行動の増加につながっていることがわかる。さらに1985年から1990年にかけては，拘束行動だけでなく必需行動まで減少傾向にあり，自由行動の増加がより鮮明となった。ところが2000年から2005年では，自由行動が日曜では減少，平日と土曜でも増加せず，それまで続いていた自由行動が増える流れに歯止めがかかったかと思われた[9]。しかし今回，拘束行動が変わらない中，必需行動が減って，自由行動が増える傾向がみられた。また土曜は自由行動が拘束行動を初めて上回った。

今回の調査は，2008年9月のリーマンショック後の大幅な景気悪化から回復基調とはなっ

図13　1日の時間配分の時系列変化（3曜日・国民全体・全員平均時間）



たが，依然として厳しい雇用情勢やデフレ状況が続いている中で行われた。こうした環境下で，調査の結果は，日本人の自由行動が過去最高水準になったことを明らかにした。高齢化が進み，仕事などに縛られない人々が増加したことが大きな要因だが，例えば男女70歳以上で平日に行楽・散策に出かける人が増えるなど，積極的なレジャー活動が活発になっている様子がみられる。また2000年以降，長時間労働の人の割合が高止まりしているといった状況は変わらないが，長時間労働の中心であった男性30代で平日の仕事時間が減り，代わりに家事時間が増えるという現象もあった。不況が続き，そして高齢化も進む社会の中，調査の結果からは，働き盛り世代の変化の兆しや，高齢者が自由行動の増加を牽引する様子が見えてきた。また，本報告では簡単にしか触れなかったが，人々のメディア接触の様相が大きく変わっている様子も明らかになった。調査結果の概況は以上であるが，今後は属性や行動に注目した各種の切り口から，詳細な分析を報告する予定である。

（こばやしとしゆき / もろふじえみ / わたなべようこ）

注：

1）これまでに，調査方法の大きな変更を2度行っている。

① 1970年に，調査の実施方法を個人面接法から配付回収法に変更している。

② 1995年に，アフターコード方式（15分目盛りの調査票に自由に記入された行動の内容を，専門に訓練を受けたコーダーが一定の基準に従って分類し，コード化する）からプリコード方式（あらかじめ行動名の印刷された15分目盛りの調査票に，調査相手自身が行動を分類して，該当の欄に線を引いていく）に変更している。

長期的な変化の方向をみるために，1970年以降の結果を併記することもあるが，数値を直接比較できるのは1995年以降の結果である。

なお，これまでの生活時間調査の結果についてはNHK放送文化研究所編『日本人の生活時間・2005』（NHK出版，2006年）などを参照されたい。前回2005年調査の結果の概要については，吉田理恵・中野佐知子・渡辺洋子「日本人の生活時間・2005」『放送研究と調査』2006年4月号を参照のこと。

2）「全員平均時間」は行為者率の少ない行動ではしばしば生活実感に合わない値となる。

3）吉田理恵・中野佐知子・渡辺洋子「日本人の生活時間・2005」『放送研究と調査』2006年4月号

4）ラジオ聴取層の高齢化，若中年層の“新聞離れ”については以下の文献で指摘されている。NHK放送文化研究所編『日本人の生活時間・2005』（NHK出版，2006年），平田明裕・諸藤絵美・荒牧央「テレビ視聴とメディア利用の現在（2）～『日本人とテレビ・2010』調査から」『放送研究と調査』2010年10月号

5）「デジタル放送調査・2010」では，テレビを録画する人を対象に最も利用する機器を尋ねている。2009年に比べて「ビデオ」は減少する一方（39％→22％）で，「HDD」が増加している（37％→53％）。詳細は小島博・山田亜樹・仲秋洋「浸透するタイムシフト，広がる動画視聴～『デジタル放送調査2010』から・パートⅠ』『放送研究と調査』2011年3月号を参照のこと。

6）3）に同じ

7）有職者で1990年代の週休2日制の浸透，公立の小中学校で1992年月1回，1995年月2回，2002年完全学校5日制の実施

8）『日本人の生活時間・1995』（NHK出版，1996年），および『日本人の生活時間・2000』（NHK出版，2002年）で就寝時刻が後ろへとずれることで睡眠時間が減少していることを明らかにしている。また，「不況下で増加した有職者の仕事時間」『放送研究と調査』2001年4月号では，生活の夜型化が日付けを超えたところまで広がっていることを指摘している。

9）3）に同じ