日本人の生活時間・2015
～睡眠の減少が止まり，必需時間が増加～

世論調査部　関根智江 / 渡辺洋子 / 林田将来

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ことを目的に，1960年から5年ごとに実施，2015年調査が12回目となる。調査はプリコード方式で，28に分類した行動について，行った時間を15分単位に記入してもらうものである。調査は，2015年10月13日（火）～26日（月）に2日ずつ7回，全国10歳以上の国民1万2,600人を調査相手として行った。

主な結果は以下のとおりである。長時間労働が続く中，働く時間や通勤の時刻が早まる傾向が続いていた。“脱ゆとり教育”の流れで学業時間が増加，通学の時刻も早まった。こうした社会の“早朝化”により，早く起きる人の増加も続いた。加えて，今回は早く寝る人も増え，長期的に続いていた睡眠時間の減少が止まった。家事時間は，成人女性での減少，成人男性での増加という大きな傾向は変わらないが，男女の差が急速には縮まらない現状が確認できた。食事や身のまわりの用事の時間量も増加しており，睡眠と合わせ，必需時間の増加につながった。メディア，特にテレビ・新聞ではこの5年の行為者率・時間量の減少が大きく，高年層を含めた全体の動きとなっている。一方，ビデオ・HDD・DVDや娯楽のインターネットの行為者率は着実に増加している。これらをまとめて時間配分の変化をみると，自由行動の増加が止まり，必需行動が増加する流れへと日本人の時間の使い方が変化していることが明らかになった。

1. 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2015年調査が12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1**の小分類）と在宅状況について，行った時間（家にいた時間）を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，職業や休日制度などを尋ねている）。

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　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，家族・友人・知人とのインターネットでのやりとり
	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＊
	マスメディア接触	テ　レ　ビ	BS，CS，CATV，ワンセグの視聴も含む
		ラ　ジ　オ	らじる★らじる，radiko（ラジコ）からの聴取も含む
		新　聞	朝刊・夕刊・業界紙・広報紙を読む（チラシ・電子版も含む）
		雑誌・マンガ・本	週刊誌・月刊誌・マンガ・本を読む（カタログ・電子版も含む）
		CD・テープ	CD・デジタルオーディオプレイヤー・テープ・パソコン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（録画したテレビ番組の再生視聴・ネットで配信されたテレビ番組の視聴も含む）
	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

＊仕事や学業上の利用は，それぞれ「仕事」「学業」に分類。メールは「会話・交際」に分類

時系列で変化をとらえるため，基本的に調査票を変更することはしないが，時代の変化に応じて，調査の都度，検討している。今回，2015年調査では，行動分類の変更は行わなかったが，インターネットによって新たに生じたメディア行動を，どの行動に分類するかを調査相手に示すため，「生活行動の分類表」や「記入例」といった調査相手に渡す説明資料に，一部変更を加えた。例えば，新聞，雑誌・マンガ・本にインターネット上の電子版を読んだ場合も含むこと，ラジオにインターネットラジオから聴取した場合も含むこと，インターネットで配信されたテレビ番組の視聴は，ビデオ・HDD・DVDに含むこと，などをそれぞれ明記した。

2015年調査は，10月13日（火）～26日（月）の間に2日ずつ7回，計14日間を調査対象日とし，層化無作為2段抽出法によってサンプリン

グした全国10歳以上の国民1万2,600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7,882人（62.6％）である。

今回は，すべての曜日を調査対象とした全曜日調査であり，各曜日別の集計も行っているが，本報告では月～金の5曜日を合わせた平日と，土曜，日曜の分析を基本としている（調査の概要，曜日別の有効数，層別の調査有効サンプル数，サンプル構成比については，文末にまとめて掲載した）。

(2) 報告の構成と留意点

報告では，表1に示した大分類ごとに，主な結果を紹介する。2節では仕事や家事（「拘束行動」），3節ではマスメディア接触とレジャー活動（「自由行動」），4節では睡眠や食事（「必需行動」）について報告し，5節では1日の時間配分の現状と変化についてまとめる。

調査結果をみる上で，「高齢化」による影響に留意する必要がある。総務省統計局の2015年10月1日現在の人口推計値によると，10歳以上日本人人口に占める60歳以上の割合は36.7％に達し，2010年国勢調査（33.8％）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38.8％であり，2010年（同34.3％）と比べて増えている。このことは，前回調査時以上に高年層の特徴が，国民全体の結果に反映され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。

③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)]。

2. 拘束行動
続く長時間労働と働く時間の“早朝化”急速には縮まらない家事の男女差

はじめに，表1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」について説明する。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

まず，付帯質問の結果より，有職者（何らかの収入を得るために継続して行っている職業を持っている人）の割合を確認すると，国民全体の55％で，会社などに勤めている人（勤め人）は国民全体の43％である。1995年以降，国民全体に占める有職者の割合は減少傾向にあり，仕事を持たない人の中では，無職が増加する傾向にあったが，今回は2010年（17％）と比べて変化はない。また，有職者の休日制度を確認すると，毎週週休2日の人は44％，休日が決まっていない人は24％である。2010年と比べると，週休1日の人が減少した（'10年14％→'15年11％）。

次に生活行動部分の結果から，実際に仕事をしている人の率（1日の行為者率）と時間量をみてみる。

平日に仕事をしている有職者は88％であり，

表２　仕事の行為者率（３曜日・男女有職者・年層別）

【行為者率】		平日					土曜					日曜				
（%）		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
有職者		90	90	89	88	88	63	60	61	56	55	36	37	36	36	37
男有職者	20代	91	94	91	90	89	62	63	*64*	*61*	*58*	31	40	*32*	*41*	*49*
	30代	93	96	94	94	94	63	56	61	53	52	28	31	32	34	36
	40代	94	94	94	93	94	64	66	62	62	50	32	36	32	32	36
	50代	94	93	93	95	95	67	61	63	58	52	40	39	36	37	34
	60代	90	90	87	88	87	69	71	71	67	58	45	45	44	41	37
女有職者	20代	89	90	87	86	85	47	57	*60*	*56*	—	28	29	*37*	*41*	*34*
	30代	87	83	86	84	83	52	53	*48*	40	*53*	23	25	*20*	31	*25*
	40代	89	87	86	86	85	60	48	44	47	43	31	32	31	21	24
	50代	88	88	88	84	88	68	60	63	51	55	50	42	36	34	35
	60代	87	81	79	81	82	72	*60*	—	*67*	*65*	57	—	—	*60*	*55*

注）・斜体は，サンプルが100人未満で少なく，誤差が大きいので参考値
　　・－は，サンプルが50人未満のため割愛した

表３　仕事の時間量（３曜日・男女有職者・年層別）

【全員平均時間】		平日					土曜					日曜				
（時間 分）		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
有職者		7:22	7:34	7:31	7:24	7:28	4:33	4:35	4:38	4:17	4:01	2:22	2:23	2:16	2:34	2:35
男有職者	20代	8:28	9:05	8:51	8:31	8:17	5:26	5:58	*5:19*	*6:12*	*4:49*	2:47	3:16	*2:30*	*4:21*	*4:08*
	30代	9:00	9:35	9:32	9:13	9:30	5:03	5:02	5:31	4:43	4:28	1:52	2:22	2:39	3:00	2:49
	40代	8:36	9:04	9:10	9:23	9:22	5:11	5:37	5:18	5:08	4:18	2:24	2:27	2:01	2:40	2:37
	50代	8:12	8:40	8:35	8:42	9:04	5:13	4:55	5:18	4:53	3:59	2:38	2:34	2:13	2:53	2:25
	60代	6:49	6:58	6:46	7:04	7:07	4:42	5:09	5:23	4:43	4:15	2:39	2:55	2:41	2:35	2:45
女有職者	20代	7:17	7:31	7:17	7:27	7:21	3:30	4:05	*4:20*	*4:44*	—	1:59	2:12	*2:12*	*3:00*	*2:43*
	30代	5:59	6:08	6:34	6:31	6:14	2:59	3:16	*2:44*	2:37	*3:42*	1:14	1:22	*1:16*	2:04	*1:44*
	40代	6:09	5:37	6:02	6:16	6:33	3:48	3:09	2:45	2:57	2:37	1:54	1:51	1:47	1:15	1:16
	50代	6:09	6:24	6:21	6:10	6:30	4:33	3:55	4:31	3:25	3:45	3:04	2:02	2:18	1:55	2:17
	60代	5:27	4:57	4:54	5:03	5:09	4:17	*3:55*	—	*4:21*	*3:48*	3:25	—	—	*3:35*	*3:24*

注）・斜体は，サンプルが100人未満で少なく，誤差が大きいので参考値
　　・－は，サンプルが50人未満のため割愛した

土曜に仕事をしている有職者は55%，日曜は37%である（**表2**）。2010年と比べると，有職者全体では平日・土曜・日曜とも変化はないが，1995年以降，土曜に仕事をしている有職者は減少傾向にある。男女年層別にみると，土曜では男40代の有職者で行為者率が減少した。

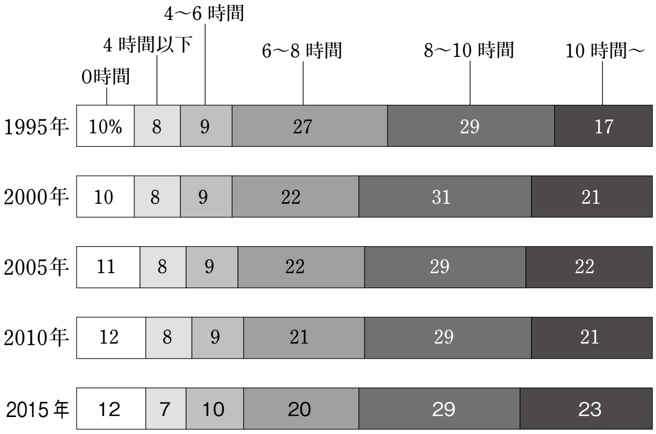
その日に仕事をしなかった人も含めた有職者の全員平均時間は，平日7時間28分，土曜4時間1分，日曜2時間35分である（**表3**）。男女年層別にみると，平日の男30～50代で9

時間を超えており，最も長いのは男30代の9時間30分である。1995年から平日の時間量の変化をみると，男30～50代では2000年に増加，その後は横ばいに推移しているが，男50代は今回，9時間を超えた。

次に，1日に何時間働いている人が多いかをみてみたい。**図2**は，有職者の平日1日あたりの仕事時間量の分布を時系列で示したものである。2000年に10時間を超えて働く人は2割を超えており，1995年から2000年にかけて有職者全体の仕事時間も7時間22分から，7時間34分に増加した。今回は，有職者の半数以上が8時間を超えて働き，23%が10時間を超えて働いている。特に男有職者は3人に1人（33%）が10時間を超えて働いており，長時間労働が多い状況に変化はない。

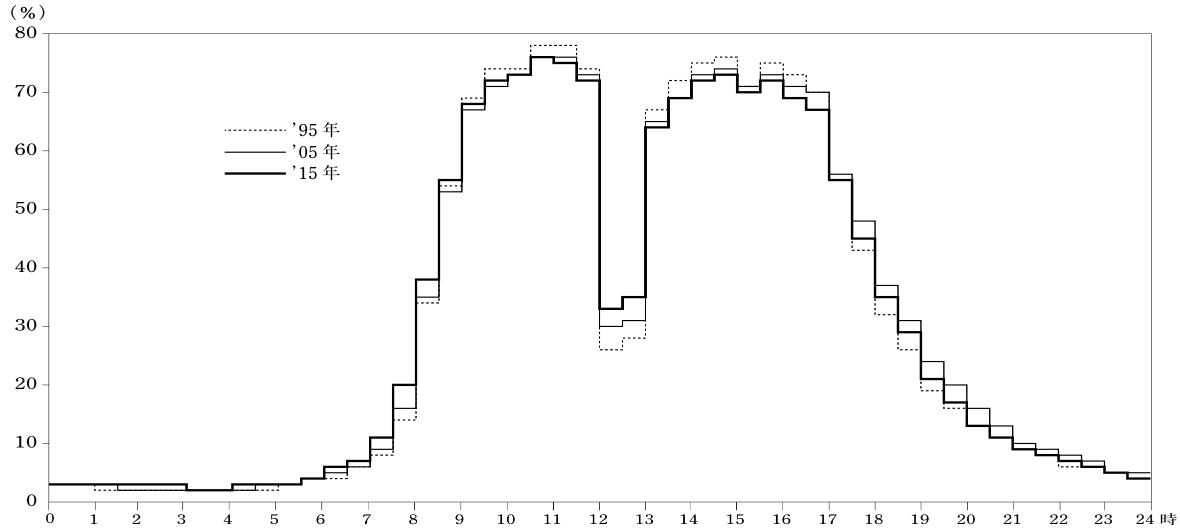
続いて，平日の30分ごとの平均行為者率をみると，朝は8時から仕事をする人が増え始め，昼を除いて9時～17時まではおよそ70%の人が仕事をしている（**図3**）。17時以降は仕

図２　仕事の時間量の分布（平日・有職者・全員平均時間）



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

図３　仕事の30分ごとの平均行為者率（平日・有職者）



'95年	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	6	8	14	34	54	69	74	74	78	78	74
'00年	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	5	7	13	33	53	69	73	74	77	77	75
'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
'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
'15年	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	6	7	11	20	38	55	68	72	73	76	75	72

'95年	26	28	67	72	75	76	71	75	73	70	55	43	32	26	19	16	13	11	9	8	6	6	5	4
'00年	31	32	68	73	75	76	72	75	73	71	56	47	37	30	24	20	16	13	10	8	6	6	5	4
'05年	30	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	30	33	64	69	72	73	69	72	70	68	57	46	35	29	23	19	15	12	9	8	6	4	4	3
'15年	33	35	64	69	72	73	70	72	69	67	55	45	35	29	21	17	13	11	9	8	7	6	5	4

事をする人が減り始め，21時以降は10％以下となる。また，1995年からの変化をみると，2005年に5時～8時が増加し，2010年に7時30分～8時でさらに増加した。今回は5時30分～6時30分で増加しており，働く時間の“早朝化”が継続的に進んでいる。また，12時～13時で増加傾向の一方，13時～17時は減少傾向にある。さらに17時30分～21時30分は，1995年から2000年にかけて増加したが，2005年以降は減少傾向にある。このように，コアタイムの時間帯に働く人が減少して，仕事時間帯が分散化する傾向が続く中，この10年では早朝へシフトする流れとなっている。

(2) 学業

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・高校生，大学（院）生，専修学校生，各種学校生など）の行為者率は，平日93%，土曜40%，日曜22％である **(表4)**。また，学生のうち，家庭や塾など学校外で学習（以下「学校外の学習」）している人の率は，平日69％，土曜49％，日曜55％である。公立の小・中・高での完全学校週5日制が2002年に実施された影響で，土曜の「授業・学内の活動」の行為者率は2005年に大幅に減少したが，2010年に増加し，今回は横ばいである。

「授業・学内の活動」と「学校外の学習」を合わせた「学業」の学生の全員平均時間は，平日8時間18分，土曜3時間58分，日曜3時間26分である **(表5)**。また，平日について1995年からの変化をみると，2005年まで7時間台だったが，2010年以降は8時間以上となっている。特に「授業・学内の活動」は2005年に増加し，その後も増加傾向にある。「ゆとり教育」から「脱ゆとり教育」の流れを受けて，“学業回帰”の傾向がみてとれる。

(3) 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）は1時間19分で，2010年（1時間17分）から変わらない。男女別にみると，男勤め人

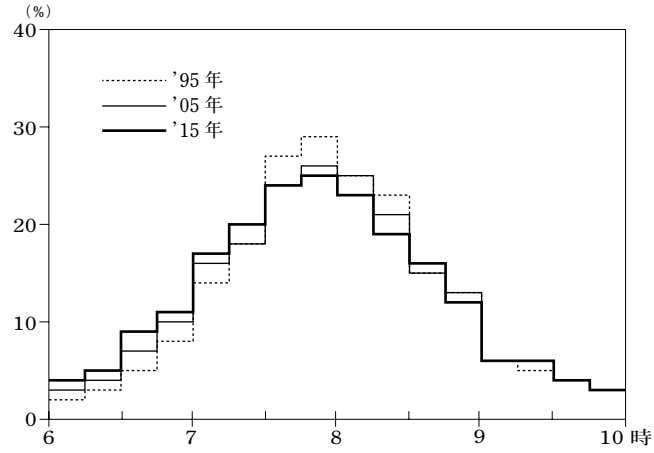
表4　学業の行為者率（3曜日・学生）

【行為者率】	平日					土曜					日曜				
（%）	'95	'00	'05	'10	**'15年**	'95	'00	'05	'10	**'15年**	'95	'00	'05	'10	**'15年**
学業	97	95	96	95	**95**	75	82	69	69	**68**	70	63	66	64	**63**
授業・学内の活動	94	93	93	92	**93**	52	67	32	41	**40**	15	15	16	25	**22**
学校外の学習	73	67	65	69	**69**	54	54	56	49	**49**	65	57	58	51	**55**

表5　学業の時間量（3曜日・学生）

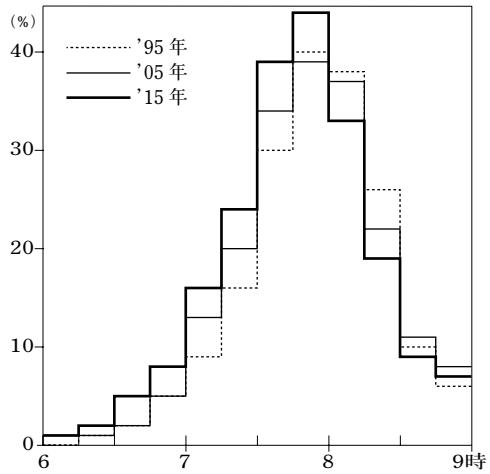
【全員平均時間】	平日					土曜					日曜				
（時間 分）	'95	'00	'05	'10	**'15年**	'95	'00	'05	'10	**'15年**	'95	'00	'05	'10	**'15年**
学業	7:53	7:39	7:53	8:14	**8:18**	4:13	4:57	3:36	3:38	**3:58**	2:55	2:48	2:48	2:52	**3:26**
授業・学内の活動	6:04	6:00	6:28	6:34	**6:45**	2:32	3:21	1:49	2:17	**2:27**	0:46	0:48	1:03	1:19	**1:29**
学校外の学習	1:49	1:38	1:25	1:40	**1:34**	1:42	1:37	1:47	1:21	**1:31**	2:09	2:00	1:45	1:33	**1:56**

図４　通勤の15分ごとの行為者率（平日・勤め人）



'95 年	2	3	5	8	14	18	27	29	25	23	15	13	6	5	4	3
'00 年	3	3	5	7	13	17	27	30	26	23	15	13	7	5	4	3
'05 年	3	4	7	10	16	18	24	26	25	21	15	13	6	6	4	3
'10 年	4	5	8	10	17	19	23	25	24	21	13	12	6	5	4	3
'15 年	4	5	9	11	17	20	24	25	23	19	16	12	6	6	4	3

図５　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
'00 年	0	1	2	5	10	17	29	42	39	24	7	4
'05 年	1	1	2	5	13	20	34	39	37	22	11	8
'10 年	1	2	4	7	16	20	32	44	38	23	11	7
'15 年	1	2	5	8	16	24	39	44	33	19	9	7

が1時間27分，女勤め人が1時間8分と，男性のほうが長い。都市規模別では，東京圏[3)]が1時間42分と最も長い。

平日の学生の往復の通学時間（行為者平均時間）は1時間19分で，これも2010年（1時間16分）から変わらない。在学別でみると，高校生が最も長い(1時間33分)。都市規模別でみると，東京圏の通学時間が1時間27分と最も長い。

次に，平日の勤め人の朝の通勤について，15分ごとの時刻別行為者率をみると，朝の出勤のピークは7時45分～8時である（**図4**）。1995年以降，6時～7時30分は増加傾向にあり，出勤時間帯は早朝にシフトしている。

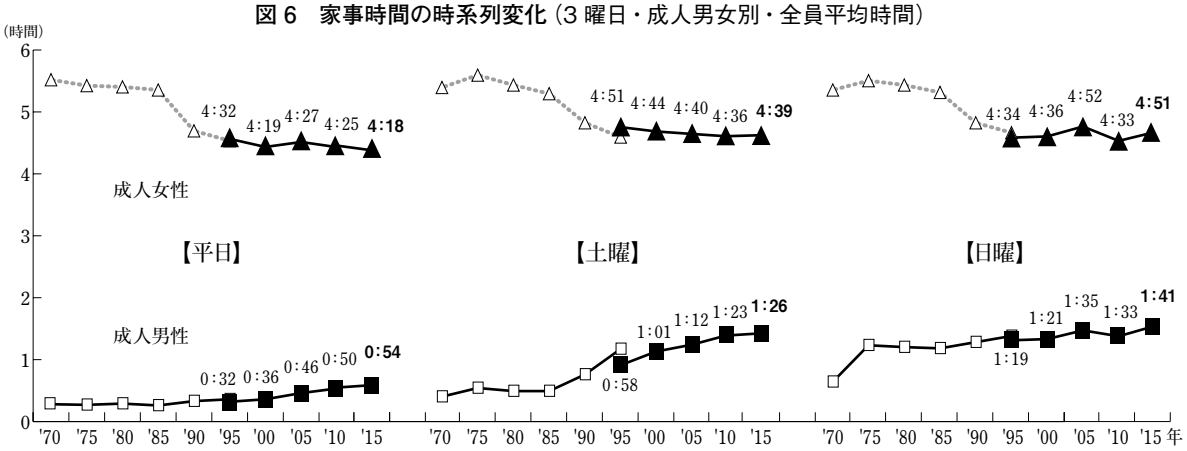
同様に，学生の朝の通学について，15分ごとの時刻別行為者率をみると，朝の通学のピークは7時45分～8時である（**図5**）。1995年以降，6時～8時は増加傾向，8時～8時30分は減少傾向にあり，通学時間もまた早い時間にシフトしている。

(4) 家事

家事時間（全員平均時間）は，平日・土曜・日曜とも2010年と比べて大きな変化はないものの，1970年以降の長期的な変化をみると，平日の成人女性は減少傾向が続き，土曜・日曜も1990年以前より短い時間で推移している（**図6**）。一方，成人男性では，平日・土曜・日曜とも増加傾向が続いている。このように家事時間は，「女性での減少」と「男性での増加」が長期的に続いているものの，男女の時間量の差は依然として大きいままである。

行為者率についてみると，家事をしている成人女性では，いずれの曜日も90%となっている。一方，成人男性では，平日42%，土曜53%，日曜58%と成人女性に比べて低い（**表6**）。成人男性を年層別にみると，平日は60代以下で半数を下回るが，土曜・日曜になると，20代を除いて半数を超え，日曜には40代で3人に2人（67%）が家事をしている。

図 6　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・白抜き）は旧方式，1995 ～ 2015 年（大きな記号・黒）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

表 6　家事の行為者率（3 曜日・成人男女・主婦・有職女性・男女年層別）

【行為者率】（%）		平日					土曜					日曜				
		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
成人男性		30	32	36	41	42	40	42	44	51	53	49	50	55	56	58
成人女性		91	89	90	90	90	92	91	91	91	90	90	91	92	91	90
主　婦		99	99	100	99	98	99	98	99	99	99	98	98	98	97	98
有職女性		88	85	87	88	87	90	89	88	90	88	89	90	91	90	88
男	20 代	26	29	23	32	29	33	33	*35*	*25*	*44*	41	42	40	*39*	*47*
	30 代	32	30	32	40	44	49	42	46	56	56	57	56	66	59	64
	40 代	24	32	28	33	37	40	43	46	52	56	51	56	56	59	67
	50 代	24	19	27	26	36	37	39	44	44	53	51	51	56	58	56
	60 代	36	38	50	50	46	42	51	43	51	52	49	50	53	52	60
	70 歳以上	47	51	52	59	53	43	46	50	62	52	41	40	55	58	53
女	20 代	67	60	62	61	57	72	69	64	62	*54*	71	72	71	65	*60*
	30 代	96	91	88	87	90	96	93	95	93	90	98	95	94	94	89
	40 代	98	99	97	97	92	98	99	96	98	95	98	98	95	98	95
	50 代	97	96	98	98	96	97	99	96	97	96	94	96	97	97	94
	60 代	98	98	98	98	97	97	96	97	95	97	95	96	97	93	95
	70 歳以上	89	87	89	89	88	87	87	93	88	87	80	84	91	88	91

注）斜体は，サンプルが 100 人未満で少なく，誤差が大きいので参考値

表 7　家事の時間量（3 曜日・成人男女・主婦・有職女性・男女年層別）

【全員平均時間】（時間 分）		平日					土曜					日曜				
		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
成人男性		0:32	0:36	0:46	0:50	0:54	0:58	1:01	1:12	1:23	1:26	1:19	1:21	1:35	1:33	1:41
成人女性		4:32	4:19	4:27	4:25	4:18	4:51	4:44	4:40	4:36	4:39	4:34	4:36	4:52	4:33	4:51
主　婦		7:24	7:12	7:02	7:02	6:35	7:00	6:36	6:30	6:30	6:16	6:06	5:52	5:52	5:54	6:17
有職女性		3:18	3:08	3:18	3:26	3:23	4:02	4:05	3:52	4:00	4:14	4:10	4:24	4:46	4:19	4:28
男	20 代	0:22	0:26	0:22	0:29	0:28	0:42	0:36	*1:00*	*0:38*	*1:02*	0:58	1:03	1:13	*0:55*	*0:59*
	30 代	0:32	0:24	0:36	0:45	0:44	1:19	1:07	1:16	1:54	1:50	1:55	1:28	2:23	2:15	2:12
	40 代	0:22	0:30	0:25	0:28	0:39	0:55	1:05	1:26	1:22	1:48	1:24	1:48	1:54	1:51	2:02
	50 代	0:24	0:17	0:35	0:23	0:34	0:54	1:01	1:08	1:15	1:22	1:12	1:16	1:31	1:33	1:47
	60 代	0:49	0:56	1:13	1:12	1:09	0:58	1:15	1:08	1:14	1:18	1:19	1:18	1:19	1:17	1:47
	70 歳以上	1:07	1:09	1:17	1:31	1:26	1:02	1:00	1:13	1:33	1:13	0:54	1:00	1:21	1:16	1:13
女	20 代	2:50	2:25	2:37	2:22	1:59	3:11	2:30	2:38	2:09	*2:19*	2:54	2:38	3:19	2:27	*3:00*
	30 代	6:31	5:37	5:15	5:23	5:29	6:37	6:07	6:03	5:30	5:49	6:31	6:18	6:02	5:33	6:40
	40 代	4:52	5:06	5:03	4:51	4:31	5:23	5:32	5:18	5:46	5:37	5:16	5:28	5:19	5:38	5:43
	50 代	4:32	4:21	4:31	4:32	4:19	4:56	5:08	4:52	5:06	4:36	4:29	4:55	5:31	4:58	4:47
	60 代	4:30	4:52	4:52	4:49	4:57	4:43	5:13	5:00	4:42	5:10	4:27	4:42	4:45	4:40	5:01
	70 歳以上	3:20	3:37	3:42	3:46	3:42	3:27	3:33	3:55	3:42	3:40	3:02	3:09	3:37	3:29	3:48

注）斜体は，サンプルが 100 人未満で少なく，誤差が大きいので参考値

次に，全員平均時間についてみると，成人女性は，平日・土曜・日曜とも4時間を超える**（表7）**。成人女性の中で最も家事時間が長いのは30代であり，特に日曜は6時間を超える。2010年と比べると，平日の主婦の家事時間が減少した。一方，成人男性は，平日54分に対し，土曜・日曜は1時間を超える。2010年と比べて，平日では男40・50代，日曜では男60代でそれぞれ増加している。

次に，家事の内容別に行為者率をみると**（表8）**，成人男性で行為者率が高いのは「炊事・掃除・洗濯」と「買い物」で，土曜・日曜には3割前後が行う。特に「炊事・掃除・洗濯」の行為者率は，平日・土曜・日曜とも2010年から増加した。また，平日の男30代の「子どもの世話」は2010年に21%に増加（'05年14%）したが，今回も同程度（21%）で高い。

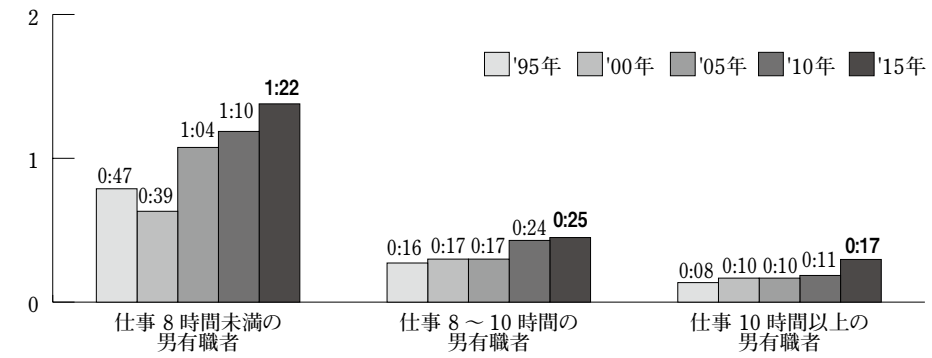
一方，成人女性はどの家事も平日・土曜・日曜で違いは少ない。最も多いのは「炊事・掃除・洗濯」で，いずれの曜日も8割以上，全員平均時間は2時間を超える。2010年と比べると，平日の「子どもの世話」と「家庭雑事」の行為者率は減少している。

成人男性の家事時間が増加傾向であるとはいえ，仕事時間との関係があるため，飛躍的に家事時間（全員平均時間）が増加することは考えにくい。仕事時間が8時間未満の男有職者の家事時間は1時間22分であるのに対して，仕事時間が10時間以上の男有職者の家事時間はわずか17分である**（図7）**。1995年と比べると，前者は47分から大幅に増加し

表8　内容別にみた家事の行為者率（3曜日・成人男女別）

【行為者率】		炊事・掃除・洗濯					買い物					子どもの世話					家庭雑事				
	（%）	'95	'00	'05	'10	**'15年**	'95	'00	'05	'10	**'15年**	'95	'00	'05	'10	**'15年**	'95	'00	'05	'10	**'15年**
成人男性	平日	12	13	16	19	**21**	12	13	16	19	**20**	6	6	6	7	**8**	12	13	15	15	**16**
	土曜	13	16	17	23	**27**	22	22	26	30	**29**	8	8	8	10	**9**	17	17	19	22	**20**
	日曜	16	18	21	23	**28**	27	29	33	34	**35**	10	9	10	10	**9**	21	20	21	21	**22**
成人女性	平日	87	84	86	86	**85**	54	54	51	49	**51**	24	20	23	24	**19**	53	51	51	50	**45**
	土曜	87	85	84	85	**83**	57	58	56	55	**54**	21	23	20	22	**18**	51	53	52	48	**47**
	日曜	86	85	86	85	**84**	52	55	56	54	**55**	20	20	20	19	**21**	52	52	54	48	**46**

図7　家事時間の変化（平日・男有職者仕事時間量別・全員平均時間）



たが，後者は8分から微増にとどまる。物理的に家事時間を増やしたのは，8時間未満の有職者であった。今後も長時間労働が変わらない限り，男性の家事時間が大きく増加することは難しいであろう。

3. 自由行動
減少したテレビ・新聞，広がるインターネット・ビデオ利用

ここからは，個人の自由裁量性の高い「自由行動」についてみていく。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。まず，マスメディア接触についてみていく。

(1) テレビ

1日にテレビを15分以上見る人の率（テレビの行為者率）は，国民全体では平日・土曜・日曜とも85％である（**表9**）。行為者率が8割を超える行動は，後述する睡眠・食事など必需行動しかなく，テレビはきわめて日常性が高いメディアである。時間量でも，テレビの全員平均時間は平日3時間18分，土曜3時間47分，日曜3時間57分と，他のメディアを凌駕している（**表10**）。

1995年以降の推移をみると，テレビの行為者率は2005年まで平日・土曜・日曜とも9割

表9　各メディアの行為者率（3曜日・国民全体）

【行為者率】	平日					土曜					日曜				
（%）	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
テレビ	92	91	90	89	85	92	91	91	88	85	92	92	90	89	85
ビデオ・HDD・DVD	7	7	8	11	15	10	9	10	15	18	11	10	11	15	17
ラジオ	17	15	15	13	12	15	14	13	11	10	13	12	12	9	10
CD・テープ	11	11	9	8	7	12	11	11	7	7	12	11	10	7	6
新聞	52	49	44	41	33	50	49	47	43	35	48	47	43	39	33
雑誌・マンガ・本	—	—	18	18	16	—	—	19	18	15	—	—	21	18	16

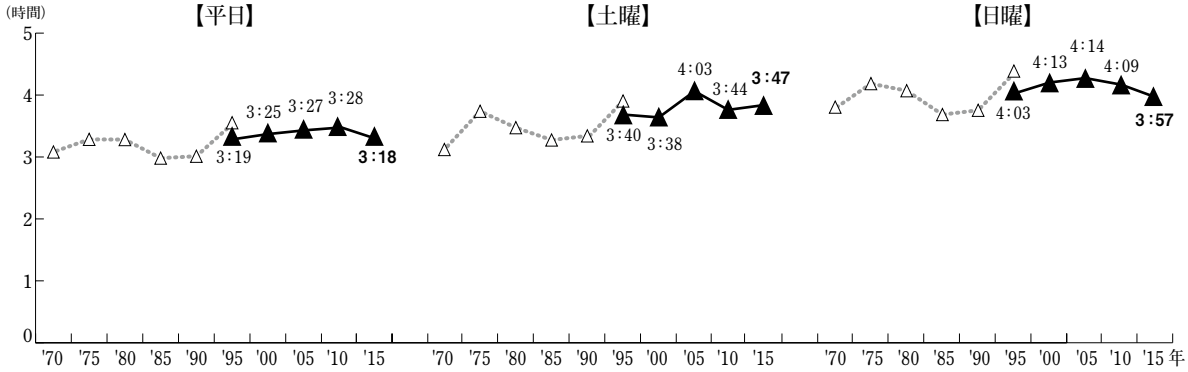
注）「雑誌・マンガ・本」は2005年から行動項目を変更したため，2000年以前のデータと直接比較することはできない

表10　各メディアの時間量（3曜日・国民全体）

【全員平均時間】	平日					土曜					日曜				
（時間 分）	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
テレビ	3:19	3:25	3:27	3:28	3:18	3:40	3:38	4:03	3:44	3:47	4:03	4:13	4:14	4:09	3:57
ビデオ・HDD・DVD	0:06	0:06	0:08	0:13	0:17	0:09	0:09	0:10	0:20	0:25	0:10	0:10	0:12	0:20	0:23
ラジオ	0:26	0:21	0:23	0:20	0:20	0:24	0:21	0:18	0:19	0:16	0:17	0:18	0:18	0:15	0:15
CD・テープ	0:10	0:10	0:09	0:07	0:07	0:13	0:11	0:12	0:08	0:08	0:13	0:10	0:12	0:10	0:07
新聞	0:24	0:23	0:21	0:19	0:16	0:23	0:23	0:25	0:21	0:18	0:21	0:21	0:21	0:19	0:17
雑誌・マンガ・本	—	—	0:13	0:13	0:12	—	—	0:16	0:14	0:14	—	—	0:17	0:15	0:14

注）「雑誌・マンガ・本」は2005年から行動項目を変更したため，2000年以前のデータと直接比較することはできない

図 8　テレビ視聴時間の時系列変化（3 曜日・国民全体・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・白抜き）は旧方式，1995 ～ 2015 年（大きな記号・黒）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，数値を直接比較することはできない

以上あったが，今回減少した。時間量では，平日は2000年から2010年まで3時間20分台と高い水準が続いてきたが，今回は減少し，日曜も減少した（**図8**）。

テレビの全員平均時間を男女年層別にみると，テレビを長時間見ているのは男女70歳以上で，各曜日とも5時間を超えている（**表11**）。一方，男女30代以下では曜日を問わず視聴時間は3時間を下回り，中でも平日の男30代以下と女10代では1時間台と短い。この10年での平日の変化をみると，2005年から2010年には男10代で減少し，2010年から2015年には男

表 11　テレビの時間量（3 曜日・男女年層別）

【全員平均時間】		平日					土曜					日曜				
	（時間 分）	'95	'00	'05	'10	**'15年**	'95	'00	'05	'10	**'15年**	'95	'00	'05	'10	**'15年**
男	10 代	2:12	2:02	2:06	1:50	**1:33**	2:55	2:50	3:27	2:34	**2:00**	3:34	3:28	2:52	2:42	**2:07**
	20 代	2:19	2:13	2:11	1:54	**1:37**	2:33	2:43	*2:46*	*2:43*	***1:59***	3:48	3:13	2:45	*2:55*	***1:54***
	30 代	2:29	2:27	2:15	2:03	**1:49**	3:18	3:08	2:56	2:57	**2:26**	4:07	3:58	3:33	3:22	**2:54**
	40 代	2:43	2:43	2:23	2:30	**2:07**	3:34	3:32	3:46	3:02	**3:01**	4:07	4:41	3:59	3:55	**3:14**
	50 代	3:01	2:42	2:56	3:02	**2:30**	3:46	3:46	4:07	4:16	**4:04**	4:44	4:48	5:07	4:57	**4:30**
	60 代	4:23	4:09	4:18	4:29	**3:59**	4:38	4:34	4:33	4:36	**4:47**	5:00	5:24	5:06	5:25	**5:26**
	70 歳以上	5:10	5:34	5:22	5:39	**5:16**	5:20	4:56	5:52	5:21	**5:44**	5:59	5:17	6:27	6:12	**6:17**
女	10 代	2:11	2:27	2:12	2:01	**1:38**	2:54	2:49	2:46	2:43	**2:22**	3:06	3:36	3:05	2:31	**2:08**
	20 代	2:57	3:01	2:40	2:33	**2:11**	2:56	2:37	2:48	2:33	***1:59***	3:22	3:22	2:45	2:51	***2:24***
	30 代	3:16	3:05	2:45	2:43	**2:37**	3:00	3:09	3:15	2:51	**2:36**	3:14	3:09	3:16	3:00	**2:29**
	40 代	3:25	3:34	3:28	3:26	**3:00**	3:38	3:34	3:53	3:14	**3:28**	3:43	3:40	3:35	3:21	**2:56**
	50 代	4:06	4:08	3:53	4:00	**3:38**	4:08	3:58	4:09	3:57	**4:04**	3:51	4:16	3:55	4:25	**4:12**
	60 代	4:47	4:42	4:37	4:39	**4:21**	4:44	4:17	4:58	4:28	**4:21**	4:32	4:39	4:55	4:58	**4:23**
	70 歳以上	5:08	5:04	5:29	5:29	**5:29**	5:10	5:07	5:45	4:46	**5:22**	5:13	5:40	5:47	4:59	**5:48**

注）斜体は，サンプルが 100 人未満で少なく，誤差が大きいので参考値

女10・40・50代と男60代以上の中高年層を含む幅広い層で減少している。

1995年以降，高年層の長時間視聴が続き，さらにその高年層の占める割合が増えたため，国民全体のテレビ視聴時間は高い水準が続いてきた。しかし，今回は中高年層でも視聴時間が減少したことにより，国民全体の視聴時間も減少に転じている。

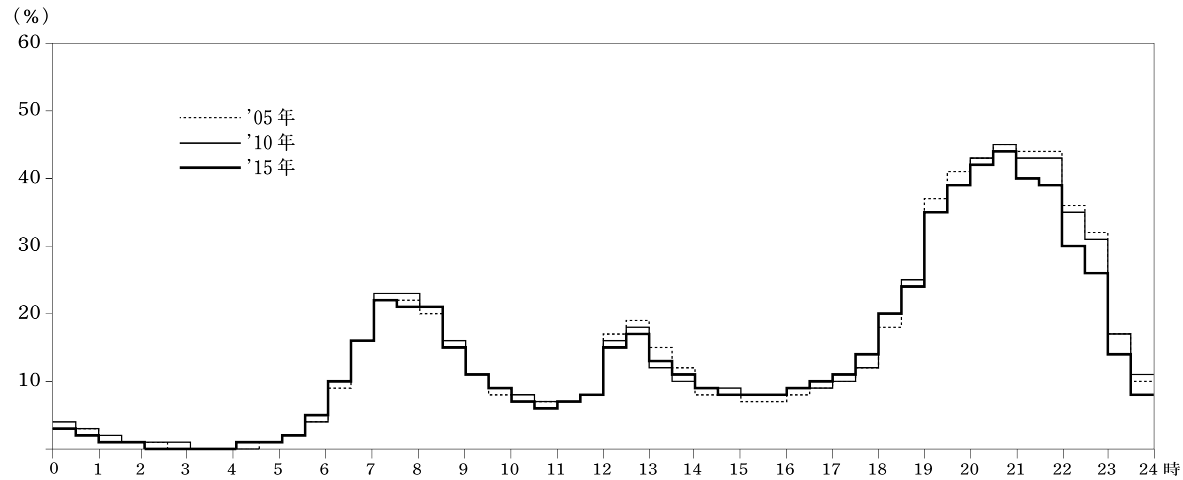
次に，テレビが1日の中でどのように見られているか，テレビの30分ごとの平均行為者率（平日）をみてみる（**図9**）。テレビ視聴は朝・昼・夜の3つのピークがあり，1日で最もよく見られている時間帯は，20時～21時30分で，行為者率は40％以上となっている。この5年で変化がみられる時間帯は，朝では5時30分～6時で増加，7時30分～8時で減少し，夜間は21時～24時のやや遅い時間帯で大幅に減少している。

また，帰宅や就寝時刻などとのかね合いで，夜間のテレビ視聴のピークは男女年層によってやや時間差がある。平日では，男女10代と60代以上では20時台，男女50代では20時30分～21時30分，男女20～40代では21時台が，それぞれ夜間の視聴のピークとなっている。

また，国民全体の平日のテレビ視聴時間（3時間18分）のうち，ほかのことをしながら見ている「ながら」視聴は1時間14分，テレビ視聴だけをしている「専念」視聴は2時間3分で，全視聴時間の4割弱が「ながら」視聴である。テレビを見ながらどんな行動をしているかをみると，食事（34分）が最も長く，家事（20分），身のまわりの用事（11分）が続く。

平日の国民全体の自宅外視聴は12分で，自宅内での視聴（3時間6分）が圧倒的に長い。「ながら」視聴と自宅外視聴とも，1995年から傾向に変化はない。

図9　テレビの30分ごとの平均行為者率（平日・国民全体）



'95年	3	2	1	1	1	0	0	0	0	0	1	2	8	14	23	21	20	13	9	7	6	5	5	6	18	20	14	11	7	7	6	6	7	8	10	12	19	24	37	41	45	47	45	44	36	32	16	9
'00年	3	3	2	1	0	0	0	0	0	1	2	3	8	15	22	22	20	14	9	7	6	6	6	7	17	20	15	12	8	7	7	7	7	8	10	13	19	23	38	42	44	46	44	45	36	32	17	9
'05年	3	3	1	1	1	0	0	0	0	1	2	4	9	16	22	22	20	15	11	8	7	7	7	8	17	19	15	12	8	8	7	7	8	9	10	12	18	24	37	41	43	45	44	44	36	32	17	10
'10年	4	3	2	1	1	1	0	0	1	1	2	4	10	16	23	23	21	16	11	9	8	7	7	8	16	18	12	10	9	9	8	8	9	9	10	12	20	25	35	39	43	45	43	43	35	31	17	11
'15年	3	2	1	1	0	0	0	0	1	1	2	5	10	16	22	21	21	15	11	9	7	6	7	8	15	17	13	11	9	8	8	8	9	10	11	14	20	24	35	39	42	44	40	39	30	26	14	8

(2) ビデオ・HDD・DVD

ビデオ・HDD・DVDを見る（録画したテレビ番組の再生視聴やネットで配信されたテレビ番組の視聴を含む）人の率は，平日15%，土曜18%，日曜17%である。ビデオ・HDD・DVDの行為者平均時間は，平日1時間54分，土曜2時間20分，日曜2時間15分で，平日と比べて土曜・日曜が長めである。1995年からの行為者率と全員平均時間の推移をみると，2005年以降増加が続いている（表9，表10）。

男女年層別にみると（**図10**），平日の行為者率は女30～50代で20%を超えて全体より高く，土曜や日曜は，男50代以下や女10代でも20%以上となる。2010年と比べて，平日は男40～60代と女40代以上，土曜は男50代（12%→24%），日曜は女60代（7%→15%）と中高年層で行為者率が増加している。

(3) ラジオ

ラジオを聴いている（らじる★らじる，radiko（ラジコ）といったインターネットラジオからの聴取を含む）人の率は各曜日とも1割程度で，1995年以降減少傾向が続いている（表9）。長期的にみると，国民全体ではラジオを聴く人は1980年をピークに減少が続いている（**図11**）。年層別の長期推移で最も顕著なのは，ラジオ聴取層の高齢化である。1975年から10年ごとの年層別の行為者率をみると，1975年は16～19歳が突出して高く，1985年になると16～19歳が低下し，40代までがラジオをよく聴いていた。1995年は50代の行為者率が最も高く，2005年は60代，2015年は70歳以上と，調査年の経過とともにラジオを聴く人が多い年層は徐々に高年層へ推移していることがわかる（**図12**）。

ラジオの行為者平均時間は平日2時間44分，土曜2時間30分，日曜2時間37分である。ラジオは，行為者率では他のメディアと比べて多

図11　ラジオの行為者率の時系列変化（平日・国民全体）

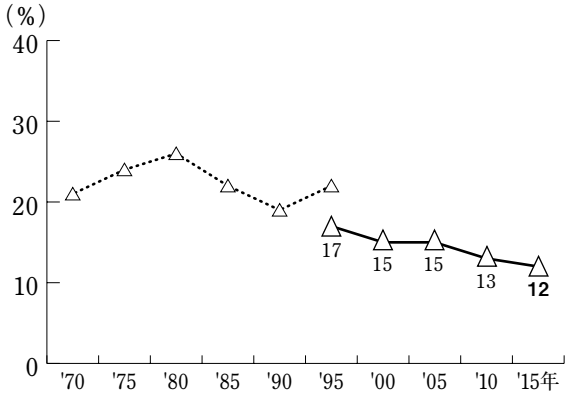


図10　ビデオ・HDD・DVDの1日の行為者率の変化（平日・男女年層別）

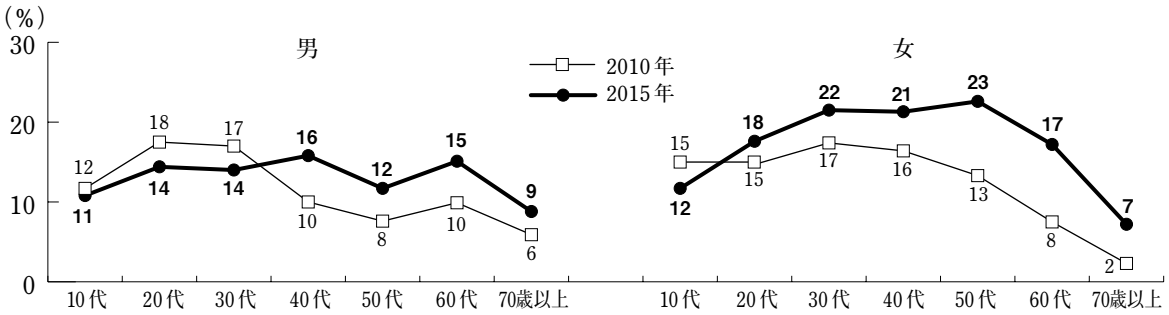
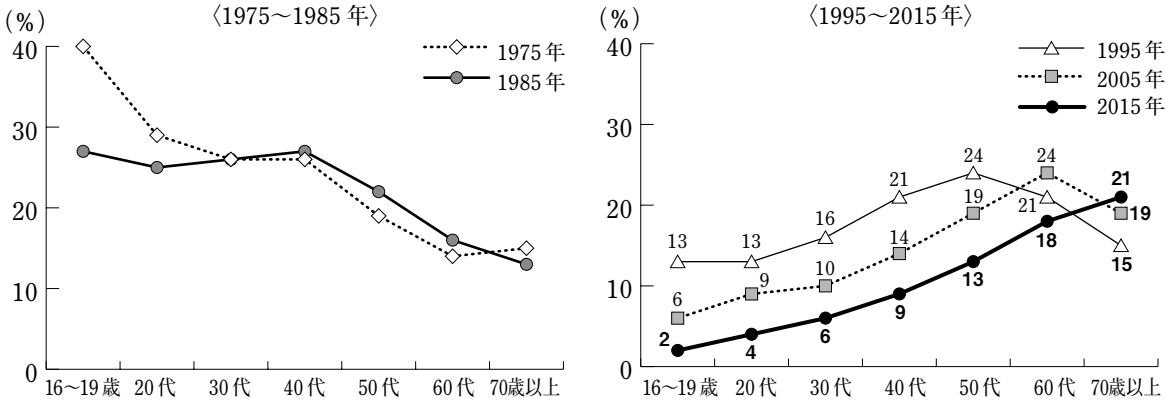


図 12　ラジオの行為者率の 1975 年～ 1985 年，1995 年～ 2015 年の変化（平日・年層別）



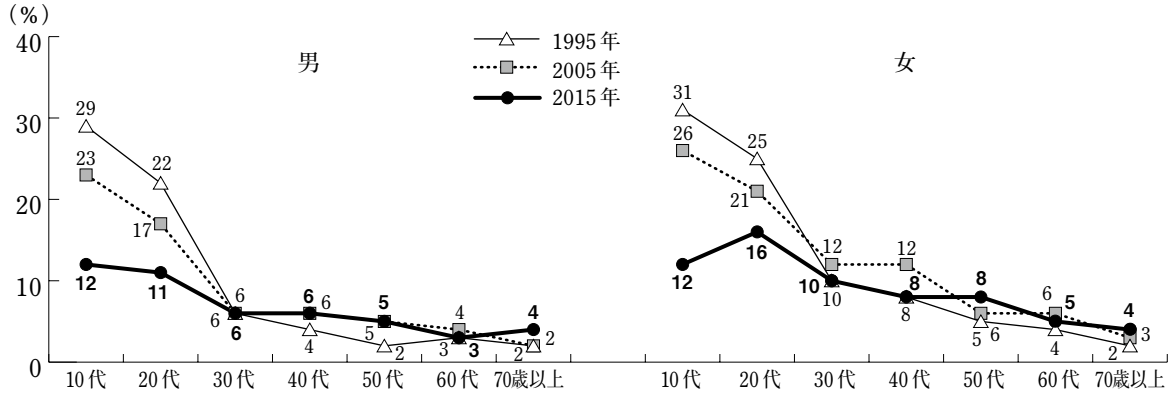
注）生活時間調査は 1995 年に調査方式を変更した。1970 ～ 95 年は旧方式，1995 ～ 2015 年は現行の方式である。そのため，両方式の結果を直接比較はできないため，2 つのグラフに分けている

くはないが，聴く人は長い時間聴いているという特徴がある。また，ラジオは「ながら」聴取（全聴取時間の約7割）と自宅外聴取（全聴取時間の約3分の1）が他のメディアと比べて多いことも特徴である。「ながら」聴取は，職業別では農林漁業者や自営業者で多く，これらの層では仕事をしながらのラジオ聴取が多い。

(4) CD・テープ

CD・テープなど，ラジオ以外の音声系メディア（デジタルオーディオプレイヤーなどを含む）を聴く人の率は，平日7%，土曜7%，日曜6%である（表9）。行為者平均時間は平日1時間36分，土曜1時間54分，日曜1時間58分と，平日と比べて土曜・日曜が長めである。男女年層別にみると，CD・テープをよく聴いているのは男女10・20代の若年層で，平日の行為者率は10%を超えている（**図13**）。ただ，1995年からの行為者率の推移をみると，男女30代以上では大きな変化はみられないが，CD・テープをよく聴いている男女10・20代では大幅に減少している。

図 13　CD・テープの行為者率の変化（平日・男女年層別）



(5) 新聞

新聞（電子版を含む）の行為者率は平日33%，土曜35%，日曜33%であり，行為者平均時間は平日48分，土曜・日曜は50分である。新聞の行為者率は1995年以降減少が続いているが，特に今回は大幅に減少している（表9）。

年層別に新聞の行為者率をみると，2015年は60代以上が5割台なのに対し，20代以下では5%程度と少なく，年層による差が大きい**（図14）**。ラジオと同様に，1975年から10年ごとの行為者率の推移をみると，1975年は30代が最も高かったが，1985年になると20・30代で下がり，50代以上で増えている。1995年には，40～60代の行為者率が高めであるが，2005年には50代以下で減少，さらに2005年から2015年にかけては20～60代で減少と，2000年代に入り幅広い層で大幅に減少している。

(6) 雑誌・マンガ・本

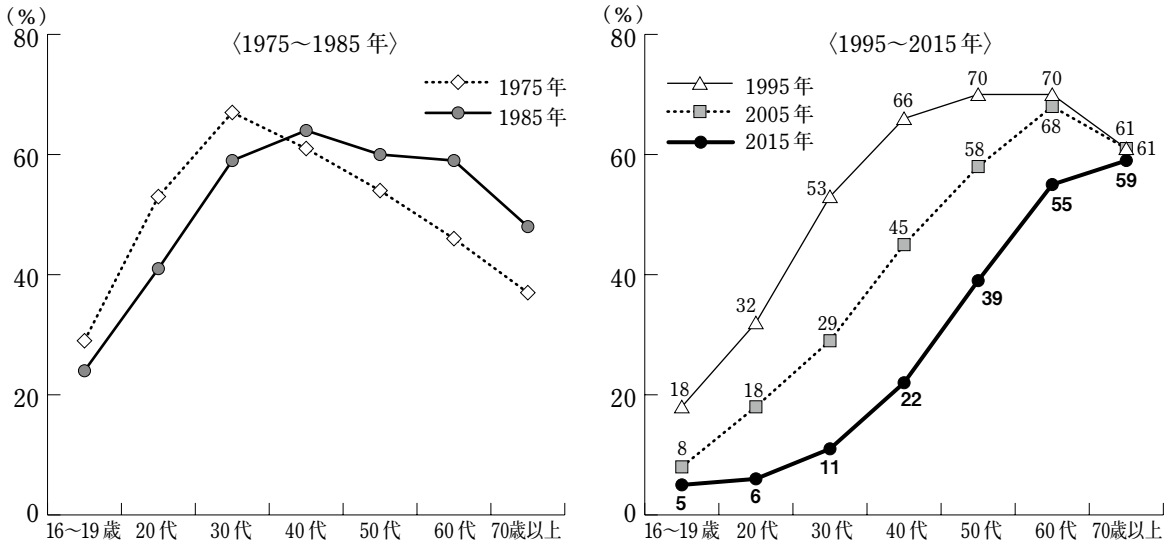
2000年調査までは，「雑誌・マンガ」と「本」を分けて調査していたが，2005年調査からは新聞以外の活字メディアを合わせて「雑誌・マンガ・本」とした。したがって，2000年までの「雑誌・マンガ」「本」と，今回の「雑誌・マンガ・本」は直接結果の比較はできない。

雑誌・マンガ・本（電子版を含む）を読む人の率は，平日16%，土曜15%，日曜16%である（表9）。行為者平均時間は平日1時間16分，土曜1時間29分，日曜1時間26分と，平日に比べて土曜・日曜はやや長い。

男女年層別の行為者率をみると，2015年はいずれの層でも行為者率は11～20%と大きな差はみられない**（図15）**。2005年と比べると，男10代と女10～40代は減少し，女60代以上は増加している。

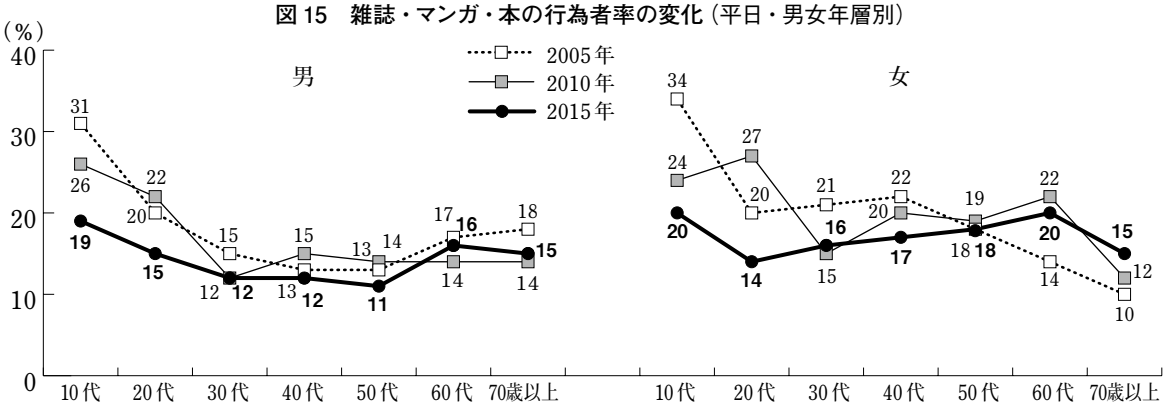
続いて，自由行動のもう一つの柱であるレジャー活動についてみていく。レジャー活動に属する行動項目は，「趣味・娯楽・教養」「趣味・娯楽・教養のインターネット」「行楽・散策」

図14　新聞の行為者率の1975年～1985年，1995年～2015年の変化（平日・年層別）



注）生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970～95年は旧方式，1995～2015年は現行の方式である。そのため，両方式の結果を直接比較はできないため，2つのグラフに分けている

図15　雑誌・マンガ・本の行為者率の変化（平日・男女年層別）



「スポーツ」の4項目である。

(7) 趣味・娯楽・教養

趣味・娯楽・教養に含まれる行動は，趣味やけいこごと・習いごと，資格や免許をとるための勉強，映画・演劇の鑑賞，競馬などのかけごと，囲碁・将棋などの勝負ごと，ゲーム，子どもがする遊び，スポーツ観戦，カラオケなど多岐にわたる。2000年調査まで仕事以外のインターネット利用をこの行動に含めていたが，2005年調査からは「趣味・娯楽・教養のインターネット」として項目を独立させた。このため2000年以前の調査結果との比較を行うには注意が必要であり，本報告では2005年調査以降の比較に限る。

趣味・娯楽・教養の行為者率は，平日15%，土曜17%，日曜21%であり（**表12**），行為者平均時間は，平日2時間29分，土曜3時間18分，日曜3時間29分と，行為者率，時間量とも平日より土曜・日曜のほうが多くなる。

表12　レジャー活動と会話・交際の行為者率（3曜日・国民全体）

【行為者率】	平日					土曜					日曜				
(%)	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
趣味・娯楽・教養	—	—	17	17	15	—	—	21	22	17	—	—	23	24	21
趣味・娯楽・教養のインターネット	—	—	13	20	23	—	—	14	21	26	—	—	15	21	26
行楽・散策	13	12	14	14	13	21	22	19	22	20	28	26	24	26	25
スポーツ	7	7	8	8	9	8	8	9	10	9	10	9	10	9	10
会話・交際	27	24	20	19	15	30	28	22	22	19	30	29	22	22	18

注）・「趣味・娯楽・教養」は2005年から行動項目を変更したため，2000年以前のデータと直接比較することはできない
・「趣味・娯楽・教養のインターネット」は2005年から行動項目に加えた

表13　レジャー活動と会話・交際の時間量（3曜日・国民全体）

【全員平均時間】	平日					土曜					日曜				
(時間 分)	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
趣味・娯楽・教養	—	—	0:25	0:25	0:23	—	—	0:41	0:43	0:34	—	—	0:48	0:49	0:44
趣味・娯楽・教養のインターネット	—	—	0:13	0:23	0:28	—	—	0:18	0:29	0:38	—	—	0:20	0:31	0:43
行楽・散策	0:15	0:14	0:17	0:17	0:16	0:41	0:38	0:32	0:39	0:38	1:01	0:54	0:47	0:59	0:49
スポーツ	0:07	0:08	0:08	0:09	0:10	0:13	0:11	0:14	0:16	0:14	0:17	0:15	0:20	0:14	0:16
会話・交際	0:25	0:22	0:20	0:19	0:14	0:39	0:37	0:30	0:32	0:27	0:45	0:43	0:34	0:30	0:28

注）・「趣味・娯楽・教養」は2005年から行動項目を変更したため，2000年以前のデータと直接比較することはできない
・「趣味・娯楽・教養のインターネット」は2005年から行動項目に加えた

図 16　レジャー活動（趣味・娯楽・教養，行楽・散策，スポーツ）の行為者率（平日・男女年層別）

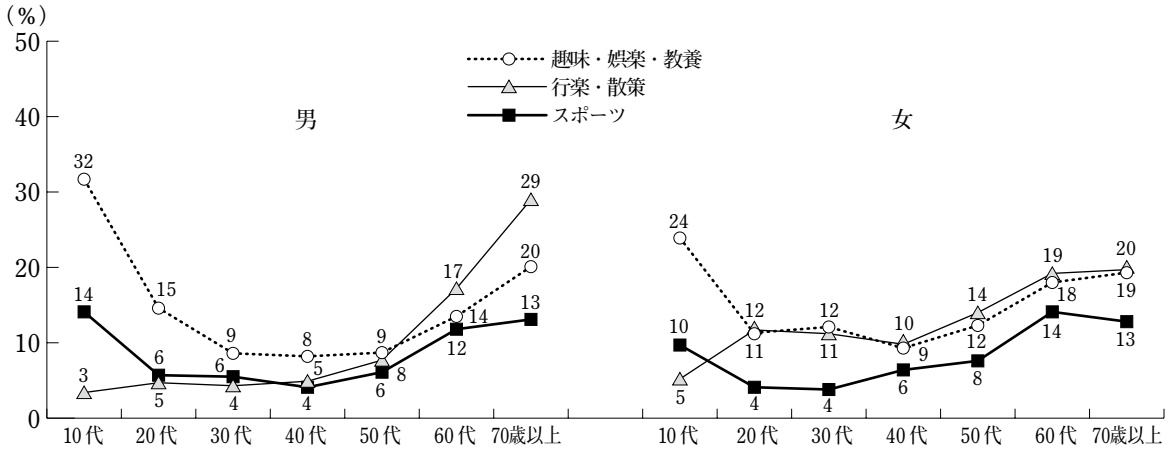
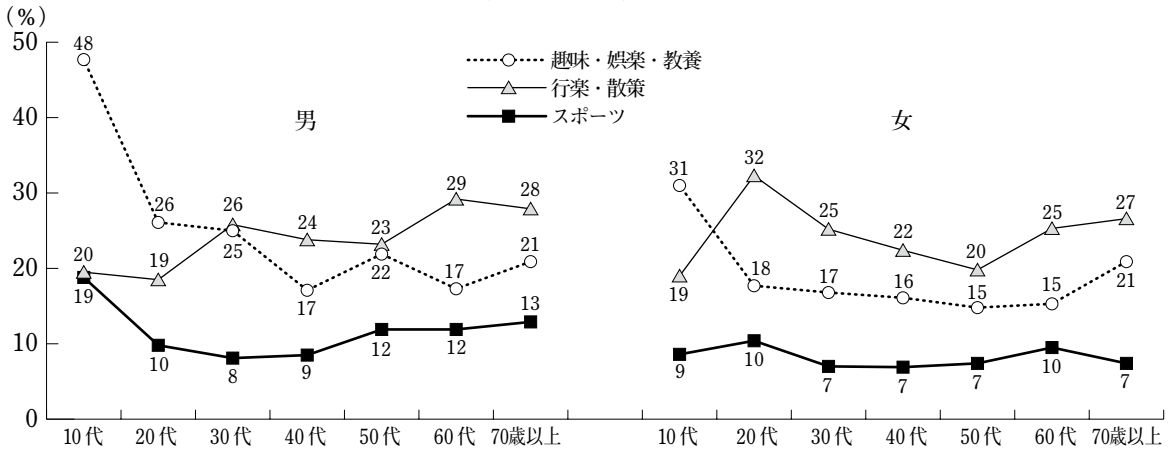


図 17　レジャー活動（趣味・娯楽・教養，行楽・散策，スポーツ）の行為者率（日曜・男女年層別）



注）男女 20 代は，サンプルが 100 人未満で少なく，誤差が大きいので参考値

男女年層別に平日の行為者率をみると，2015年は男10代・70歳以上と女10代・60代以上が全体と比べて高い（**図16**）。日曜になると，平日では行為者率が10%に満たない男30～50代などで高くなる（**図17**）。

(8) 趣味・娯楽・教養のインターネット

2005年調査から，それまで「趣味・娯楽・教養」に含めていた自由行動としてのインターネットを，「趣味・娯楽・教養のインターネット」として独立させた。ここでのインターネットは，自由時間内の趣味や娯楽としての利用に限定している。仕事や学業，家事でインターネットを利用した場合には，それぞれ「仕事」「学業」「家事」に記入し，この調査の「趣味・娯楽・教養のインターネット」には含まない。また，電子メールの読み書きや家族・友人・知人とのインターネットでのやりとりについても，「インターネット」ではなく「会話・交際」に含めている。具体的に含まれる行動は，仕事や家事，

表 14　インターネットの行為者率と時間量（3 曜日・男女年層別）

		平日						土曜						日曜					
		行為者率（%）			全員平均時間（時：分）			行為者率（%）			全員平均時間（時：分）			行為者率（%）			全員平均時間（時：分）		
		'05	'10	'15年	'05	'10	'15年	'05	'10	'15年	'05	'10	'15年	'05	'10	'15年	'05	'10	'15年
男	10 代	18	23	36	0:18	0:27	0:51	20	34	41	0:29	1:05	1:18	20	29	45	0:27	0:55	1:35
	20 代	22	32	39	0:29	1:08	1:16	*20*	*31*	*41*	*0:44*	*1:03*	*1:42*	28	*35*	*47*	0:51	*1:28*	*2:04*
	30 代	18	33	32	0:20	0:49	0:50	21	25	40	0:45	0:40	1:19	29	30	40	0:49	0:47	1:35
	40 代	15	22	28	0:13	0:24	0:34	20	33	31	0:27	0:53	0:47	20	29	42	0:33	0:49	1:22
	50 代	9	12	22	0:08	0:10	0:23	14	21	26	0:13	0:26	0:34	16	23	21	0:19	0:39	0:30
	60 代	12	16	19	0:11	0:14	0:23	11	19	22	0:14	0:26	0:34	12	19	16	0:17	0:24	0:23
	70 歳以上	10	12	12	0:13	0:15	0:17	9	11	8	0:10	0:14	0:10	6	14	12	0:07	0:17	0:14
女	10 代	17	24	31	0:16	0:25	0:36	25	27	46	0:32	0:32	1:20	22	30	41	0:18	0:44	1:12
	20 代	20	33	33	0:16	0:41	0:45	18	35	*39*	0:23	1:00	*0:48*	16	37	*32*	0:24	0:54	*0:54*
	30 代	17	29	31	0:14	0:23	0:29	17	28	34	0:17	0:30	0:35	20	28	30	0:20	0:30	0:28
	40 代	13	23	33	0:11	0:18	0:31	15	21	32	0:20	0:23	0:37	12	20	30	0:15	0:24	0:37
	50 代	8	16	20	0:07	0:14	0:19	9	16	22	0:04	0:17	0:29	11	15	28	0:10	0:16	0:31
	60 代	8	12	13	0:07	0:09	0:12	6	10	15	0:10	0:08	0:12	4	10	12	0:03	0:05	0:10
	70 歳以上	6	6	6	0:07	0:08	0:06	3	4	7	0:03	0:03	0:09	4	7	6	0:05	0:06	0:08

注）斜体は，サンプルが 100 人未満で少なく，誤差が大きいので参考値

学業以外の目的でのホームページ・ブログを見る・作成する，掲示板・SNSを見る・書き込む，動画を見る，ネットオークション・オンラインゲームをする，などである。

趣味・娯楽・教養のインターネットをする人の率は国民全体で平日23%，土曜・日曜26%である（表12）。行為者平均時間は，平日2時間2分，土曜2時間30分，日曜2時間47分で，平日と比べ土曜・日曜で長くなる。

男女年層別にみると，平日の行為者率は男30代以下と女40代以下で30%を超え，土曜・日曜には男女10代と男20・30代では40%以上と増加する**（表14）**。全員平均時間を男女年層別にみると，男20代が長く，平日でも1時間を超える。男女10代や男30・40代では土曜・日曜のいずれかで1時間を超えている。

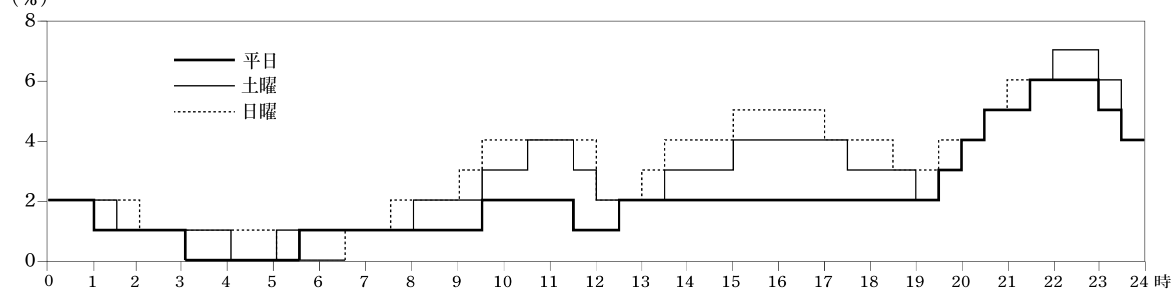
2005年からの推移をみると，2005年から2010年にかけては，男20～40代と女50代以下の幅広い層で平日の行為者率と全員平均時間が増加した。今回さらに，男女10・40代や男50・60代といった，これまでもインターネット利用の多かった男女20・30代の周辺の年層で，平日の全員平均時間が増加している。

平日のインターネットの利用時間（全員平均時間）をながら利用・専念利用別にみると，ほかのことをしながら利用している「ながら」利用は8分に対し，インターネットだけをしている「専念」利用は20分と，専念利用のほうが多い。インターネットを利用しながら行われている行動で最も多いのはテレビ（5分）である。

また，平日の全員平均時間を自宅内外別にみると，自宅内25分に対し，自宅外は3分と，自宅内での利用が多い。2005年以降，インターネットの利用時間は増加が続いているが，大きく増えているのは自宅内での利用時間である（平日の自宅内・自宅外時間：'05年11分・2分，'10年19分・3分）。

次に，インターネットが1日の中でどのように利用されているか，インターネットの30分ごとの平均行為者率をみてみる**（図18）**。平日は仕

図18　インターネットの30分ごとの平均行為者率（3曜日・国民全体）



平日	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
土曜	2	2	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	3
日曜	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	2	2	2	3	4	4	4	4	4

平日	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	5	5	6	6	6	5	4
土曜	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	5	5	6	7	7	6	4
日曜	2	2	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	3	3	4	4	5	6	6	6	6	5	4

事などで日中の率は少ないが，19時30分以降から増え始めて，21時30分～23時が6%と利用のピークとなっている。土曜と日曜も22時台に利用のピークがあるが，日中にも利用されている。土曜は10時30分～11時30分，15時～17時30分，日曜は9時30分～12時，13時30分～18時30分で4～5%となっている。このほか，平日と土曜の0時台や日曜の0～2時(土曜深夜）など，さまざまな時間帯で一定の利用者がいる。

(9) 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，散歩，釣り，ドライブ，繁華街へ行く，街をぶらぶら歩くなど，遠方や近場にかかわらず，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率は，平日13%，土曜20%，日曜25%で平日＜土曜＜日曜の順に多くなる（表12）。行楽・散策の行為者平均時間は，平日2時間4分，土曜は3時間6分，日曜は3時間22分である。

男女年層別にみると，平日は男女70歳以上で行為者率が20%以上と高い（図16）。一方，日曜には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（図17）。

2010年と比べると，国民全体では平日の行為者率が減少した。男女年層別にみると，男10代と70歳以上で減少（男10代7%➞3%，男70歳以上38%➞29%）した。

(10) スポーツ

スポーツに含む行動は，テニス・野球・サッカー・ゴルフ・体操・運動といったスポーツ，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9%，土曜9%，日曜10%でどの曜日も概ね1割程度である（表12）。スポーツの行為者平均時間は平日1時間46分，土曜2時間34分，日曜2時間47分で，平日より土曜・日曜が長くなる。男女別に行為者率をみると，平日では差はみられないが，土曜・日曜では男性が女性を上回っている（土曜：男性11%＞女性7%，日曜：男性12%＞女性8%）。男女年層別では，平日は男女10代・60代以上で行為者率が10%以上である（図16）。日曜には男50代でも行為者率が10%以上となる（図17）。

2010年と比べると，国民全体の行為者率

はいずれの曜日も変化はみられないが，男女年層別にみると，平日では女70代以上が増加（8%→13%）している。

（11）会話・交際

このほか，自由行動には，「会話・交際」がある。会話・交際は，家族や友人・知人などとのおしゃべり・つきあい，電話での会話，仕事以外の電子メールのやりとりや家族・友人・知人とのインターネットでのやりとりなどを含むが，いずれも単独で行われた場合のみを集計しており，例えば食事やテレビなど，他の行動と同時に行われた会話は集計されていない。このため，人びとの会話・交際行動のすべてを含むわけではないことに留意する必要がある。

会話・交際の国民全体の行為者率は平日15%，土曜19%，日曜18%（表12），行為者平均時間は平日1時間34分，土曜2時間22分，日曜2時間37分であり，いずれも平日より土曜・日曜のほうが多くなる。男女別に行為者率をみると，平日・土曜・日曜とも女性が男性を上回っている。1995年からの行為者率と時間量の推移をみると，いずれの曜日も減少傾向が続いている。

4. 必需行動

減少が止まった睡眠時間
一層進む“早起き”，そして“早寝”の増加

続いて，「必需行動」について説明する。必需行動とは，個体を維持向上させるために行う行動で，睡眠，食事，身のまわりの用事，療養・静養からなる。療養・静養を除いて，ほとんどの人が毎日行っている行動である。

（1）睡眠

国民全体の1日の睡眠時間（全員平均時間）は，平日7時間15分，土曜7時間42分，日曜8時間3分で，平日＜土曜＜日曜の順に長くなる（**表15**）。男女別にみると，平日は女性（7

表15　睡眠の時間量（3曜日・国民全体・男女年層別）

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

注）斜体は，サンプルが100人未満で少なく，誤差が大きいので参考値

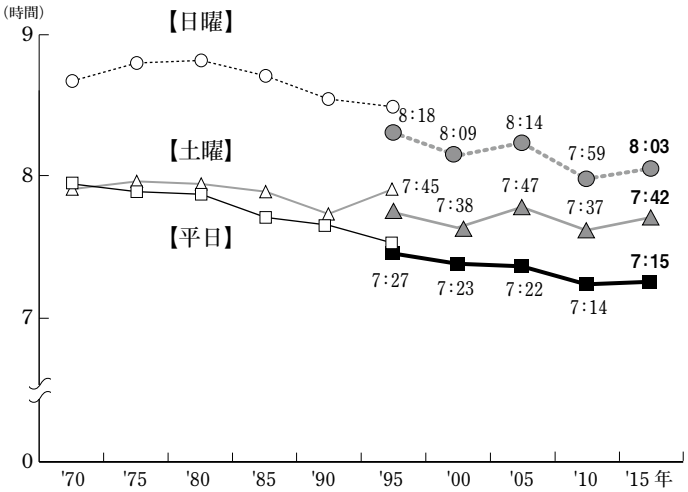
時間10分）より，男性（7時間21分）のほうが長い。男女年層別にみると，睡眠時間が短いのは平日の男30～50代，女40・50代であり，最も短いのは女50代である。また曜日差に着目すると，男女10～50代は平日と土曜・日曜の差が大きく，男女60代以上は比較的差が小さい。2010年と比べると，国民全体で睡眠時間に大きな変化はないが，男女年層別にみると，平日は女40代で増加する一方，女50代で減少し，各層の中で最も睡眠時間が短くなった。また，日曜には男70歳以上で睡眠時間が減少し，1995年以降，最も短くなった。

1970年以降の長期的な変化をみると，平日は一貫して減少傾向にあったが，今回は減少が止まった（**図19**）。土曜は社会制度の変化（90年代：職場の週休2日制の定着，2002年：完全学校週5日制実施）と連動して1990年から1995年，2000年から2005年に増加し，今回もやや増加傾向となった。また，日曜は2005年から2010年に大きく減少したが，今回は2010年と変わらなかった。

次に，朝の15分ごとの行為者率の変化をみると，2010年と比べて平日は5時～7時15分，日曜は7時～7時30分に寝ている人が減り，平日は2005年から，日曜は2000年から“早起き”の傾向が進んでいる（**表16**）。

さらに，夜の15分ごとの行為者率をみると，日曜は22時以降，寝ている人が平日・土曜よりも多く，早く寝る人が多い。2010年と比べると平日は22時～24時，土曜は22時～22時30分，日曜は22時～22時30分と23時～23時30分で寝ている人が増えて就寝が早まっている。“早起き”の傾向が続く中，平日の睡眠時間は減少してきたが，今回は“早寝”になったということで睡眠時間の減少が止まったといえる。平日夜（22時～24時）の行為者率を男女年層別にみると，男40代，女10・30・40代が，2010年と比べて幅広い時間帯で増加しており，現役世代が“早寝”になっていることを示している。

図19　睡眠時間の時系列変化
（3曜日・国民全体・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・白抜き）は旧方式，1995～2015年（大きな記号・黒）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

（2）食事

国民全体の1日の食事時間（全員平均時間）は，平日1時間36分，土曜・日曜1時間44分と，平日よりも土曜・日曜が長い。2010年と比べると，平日・土曜で食事時間が増加している（**表17**）。男女年層別にみると，平日は男70歳以上（'10年1時間51分→'15年1時間58分），女50代（'10年1時間32分→'15年1時間

表 16　睡眠の 15 分ごとの行為者率（3 曜日・国民全体）

	平日					土曜					日曜				
（%）	'95	'00	'05	'10	**'15年**	'95	'00	'05	'10	**'15年**	'95	'00	'05	'10	**'15年**
5:00 ～ 5:15	91	90	89	87	**85**	92	90	89	87	**87**	92	91	90	88	**87**
5:15 ～ 5:30	90	89	87	86	**83**	91	89	89	86	**86**	92	90	90	87	**87**
5:30 ～ 5:45	83	82	79	78	**74**	85	84	81	79	**79**	88	86	85	83	**82**
5:45 ～ 6:00	80	79	76	74	**70**	83	82	79	77	**77**	86	85	84	82	**80**
6:00 ～ 6:15	63	62	58	55	**51**	69	67	65	62	**61**	75	74	72	70	**68**
6:15 ～ 6:30	58	57	53	50	**47**	65	64	63	59	**58**	74	72	69	68	**66**
6:30 ～ 6:45	40	41	37	35	**31**	52	49	50	47	**47**	64	62	59	57	**55**
6:45 ～ 7:00	34	36	33	31	**28**	48	45	47	45	**45**	61	60	56	55	**52**
7:00 ～ 7:15	19	20	19	17	**16**	34	30	32	32	**31**	48	47	42	41	**37**
7:15 ～ 7:30	16	18	16	15	**14**	31	27	31	30	**29**	46	45	40	39	**36**

	平日					土曜					日曜				
（%）	'95	'00	'05	'10	**'15年**	'95	'00	'05	'10	**'15年**	'95	'00	'05	'10	**'15年**
22:00 ～ 22:15	23	23	24	24	**27**	22	22	24	24	**27**	28	27	29	28	**31**
22:15 ～ 22:30	24	24	25	25	**28**	23	23	25	25	**28**	29	28	30	28	**31**
22:30 ～ 22:45	33	32	33	32	**35**	30	31	32	32	**34**	39	36	39	37	**38**
22:45 ～ 23:00	34	33	34	33	**37**	32	32	33	33	**35**	40	37	40	38	**39**
23:00 ～ 23:15	52	51	52	50	**54**	47	48	51	50	**51**	58	55	59	55	**59**
23:15 ～ 23:30	54	53	54	51	**55**	50	50	52	52	**53**	60	57	61	56	**60**
23:30 ～ 23:45	67	64	65	62	**66**	61	60	62	62	**64**	71	68	71	67	**69**
23:45 ～ 24:00	69	67	68	65	**68**	64	63	64	64	**66**	74	70	73	70	**72**

37分），女70歳以上（'10年1時間52分→'15年1時間57分）といった中高年層で増加した。1970年以降の長期的な変化をみると，平日・土曜・日曜とも概ね増加傾向にある。

次に，平日に食事をしている人の率を時刻別（30分ごとの平均行為者率）にみると，朝・昼・夜にピークがある。特に昼食は12時～12時30分に集中しており，42%に達する。一方，朝食は7時～7時30分（21%），夕食は19時～19時30分（27%）がピークとなるが，昼食と比べるとピークの時間帯に幅がある。朝食は，2010年と比べると6時～7時で増加した。早起きの増加に伴い，より早い時間帯に朝食をとる人が増えている。

表 17　食事の時間量（3 曜日・国民全体）

【全員平均時間】	平日		土曜		日曜	
（時間 分）	'10	**'15年**	'10	**'15年**	'10	**'15年**
国民全体	1:32	**1:36**	1:41	**1:44**	1:42	**1:44**

(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」の時間量（全員平均時間）は，国民全体で平日・土曜・日曜とも1時間12分で，曜日による差はない（**表18**）。男女別にみると，平

日は男性（1時間4分）より女性（1時間20分）のほうが身のまわりの用事に費やす時間が長い。

1995年以降，国民全体では平日・土曜・日曜とも増加傾向にあるが，2010年と比べると，平日に幅広い年層で増加した点が特徴である。男女年層別にみると，男20・50代・70歳以上，女10・50代で増加している。今回，男20代は1時間を超えており，高年層だけではなく，現役世代でも増加している。

また，平日に身のまわりの用事をしている人の率を時刻別（30分ごとの平均行為者率）にみると，朝と夜に2つの山があり，起床後と就寝前の時間を身のまわりの用事にあてている人が多い。朝は6時～7時30分に20％弱と集中しているのに対し，夜は20時～23時で10％前後と，朝に比べて行為者率の高い時間帯に幅がある。2010年と比べると，早起きの増加に伴い，5時～6時30分で増加している。また，就寝が早まっていることに伴い，21時～22時30分も増加している。

5. 1日の時間配分
増加が止まった自由時間

ここまではそれぞれの行動ごとに結果をみてきたが，最後に「1日の時間配分」という観点から，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，生活時間の現状と変化をまとめる（行動の定義と該当する行動は3ページの表1を参照）。なお，この時間配分の集計では，4つの行動の時間量を足し上げたときに24時間となるよう，2つ以上の行動にまたがる同時行動がある場合（例えば「食事をしながらのテレビ」など）は，必需＞拘束＞自由＞その他の順に優先順位をつけて，優先順位が高いほうの行動として計算している（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）。

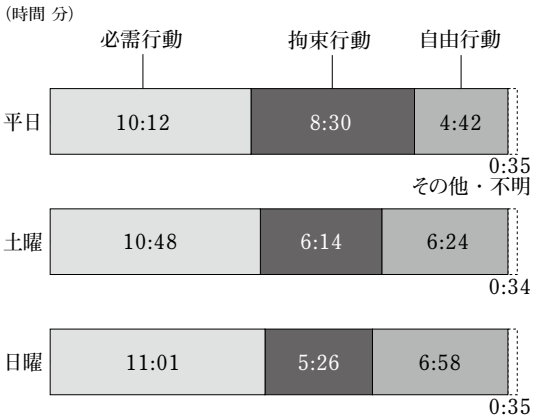
このようにして1日の時間配分をみると，国民全体では，平日は10時間12分を必需行動

表18　身のまわりの用事の時間量（3曜日・国民全体・男女年層別）

【全員平均時間】（時間 分）		平日					土曜					日曜				
		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		1:03	1:05	1:07	1:08	1:12	1:03	1:06	1:07	1:10	1:12	1:04	1:05	1:08	1:10	1:12
男	10代	0:52	0:53	0:55	0:56	0:58	0:51	0:52	1:00	0:54	1:01	0:50	0:51	0:57	0:54	1:00
	20代	0:56	0:57	0:53	0:58	1:04	0:56	0:56	*1:03*	*0:57*	*0:59*	0:58	0:56	0:57	*1:03*	*1:02*
	30代	0:57	0:57	0:57	1:01	1:03	0:55	0:58	0:59	1:01	1:00	1:03	0:56	1:02	1:07	1:01
	40代	0:56	0:55	0:58	1:00	1:03	0:58	0:56	0:56	1:04	1:03	0:57	0:55	1:05	0:59	1:08
	50代	0:57	0:55	1:01	0:59	1:05	1:00	0:56	1:03	1:05	1:06	0:55	0:57	1:02	1:06	1:07
	60代	1:00	1:00	1:00	1:03	1:04	1:01	0:59	0:59	1:06	1:03	1:00	1:03	0:59	1:01	1:06
	70歳以上	1:02	1:01	1:02	1:04	1:09	1:00	1:03	1:05	1:03	1:06	1:04	1:00	1:04	1:00	1:11
女	10代	1:08	1:07	1:10	1:04	1:15	1:09	1:13	1:12	1:15	1:14	1:11	1:08	1:10	1:17	1:21
	20代	1:20	1:19	1:25	1:24	1:29	1:19	1:27	1:26	1:33	*1:22*	1:21	1:25	1:29	1:24	*1:31*
	30代	1:08	1:13	1:19	1:20	1:25	1:08	1:11	1:12	1:19	1:20	1:08	1:14	1:18	1:21	1:18
	40代	1:05	1:09	1:12	1:16	1:20	1:04	1:09	1:16	1:15	1:23	1:06	1:10	1:11	1:17	1:18
	50代	1:08	1:10	1:10	1:13	1:21	1:08	1:11	1:12	1:09	1:23	1:07	1:07	1:13	1:17	1:18
	60代	1:08	1:11	1:11	1:14	1:15	1:08	1:10	1:10	1:16	1:11	1:08	1:09	1:13	1:14	1:11
	70歳以上	1:08	1:16	1:16	1:19	1:18	1:04	1:16	1:02	1:16	1:25	1:09	1:17	1:09	1:14	1:13

注）斜体は，サンプルが100人未満で少なく，誤差が大きいので参考値

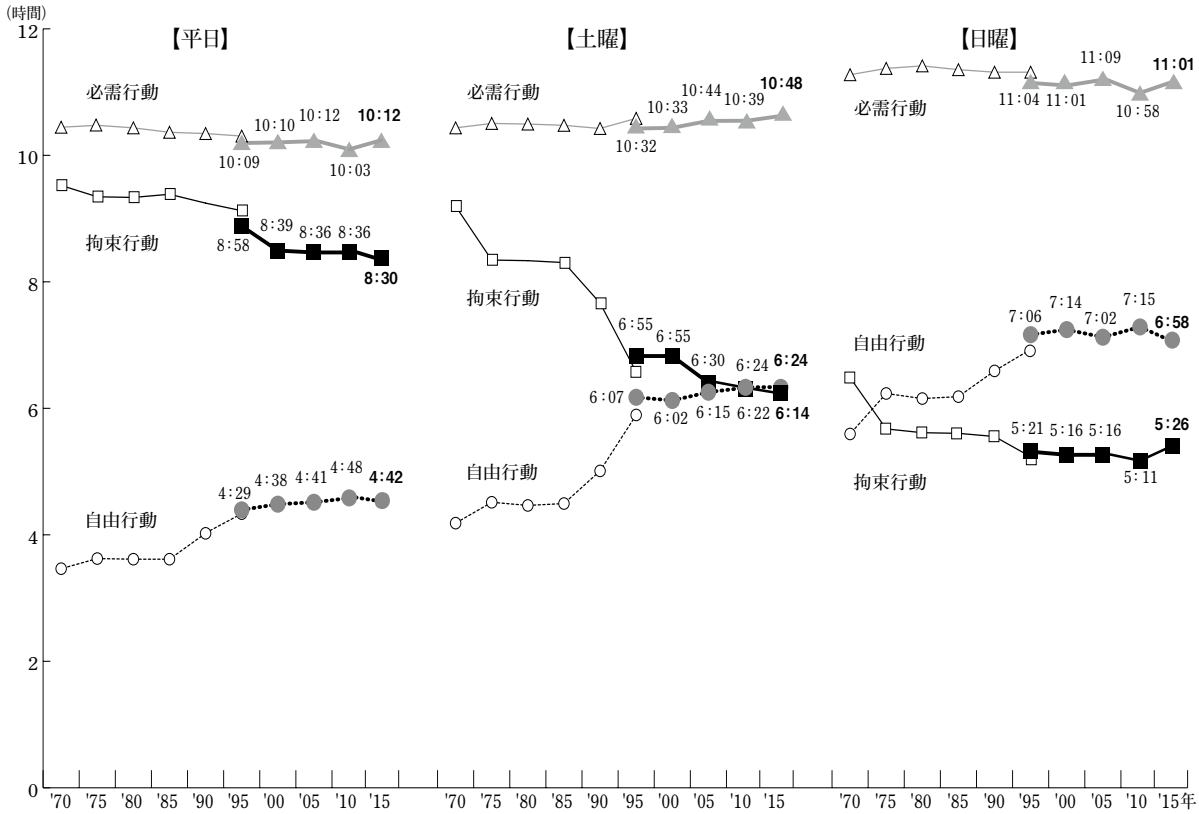
図 20　1日の時間配分
（3 曜日・国民全体・全員平均時間）



に，8時間30分を拘束行動に，4時間42分を自由行動に費やしている（**図20**）。平日に比べると土曜・日曜は拘束行動が減り，その分必需行動と自由行動が増える。

図21に1日の時間配分の長期的な変化を示した。1970年から，拘束行動が減少傾向にあり，その分自由行動が増える，というのが各曜日に共通した大きな流れであった。ところが2005年には，自由行動が平日と土曜で変わらず，日曜ではやや減少と，自由行動の増加の流れに一旦歯止めがかかったと同時に，土曜と日曜で必需行動の増加がみられた。しかし，

図 21　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）



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・白抜き）は旧方式，1995 ～ 2015 年（大きな記号・黒）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

2010年には再び自由行動が増加傾向となる動きに戻った。

今回は，平日と土曜では，自由行動は変化がなく，食事，身のまわりの用事といった必需行動が再び増加した。日曜は主に炊事・掃除・洗濯といった拘束行動が増加し，その分，自由行動が減少している。

つまり，人びとが自由行動に時間を割く代わりに，食事や身のまわりの用事，炊事・掃除・洗濯などに時間を使うようになったことを示している。これまでの長期的な推移を鑑みると，2005年に続いて，今回，必需行動が増加し，自由行動の増加が止まったことは，時間配分の面で日本人の生活が転換点を迎え，いよいよその流れが変わったことを示唆しているのかもしれない。

今回は調査結果の概要の紹介にとどまったが，今後は，行動ごと・属性ごとなど各種の切り口から問題意識を検証した分析を，本誌上で稿を改めて報告する予定である。

（せきね ちえ／わたなべ ようこ／はやしだ まさゆき）

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（調査相手に15分刻みの調査票に自由に記入してもらい，専門のコーダーが一定の行動に従って分類するもの）からプリコード方式（あらかじめ行動を分類しコードをつけた15分刻みの調査票の該当欄に線を引いてもらうもの）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・2010』（NHK出版，2011年）を参照されたい。前回2010年調査の結果の概要については，小林利行／諸藤絵美／渡辺洋子「日本人の生活時間・2010」『放送研究と調査』2011年4月号を参照のこと。

2）「行為者率」はその行動を行った人の割合を意味し，「行為者平均時間」はその行動に費やした時間量を表す。また，「全員平均時間」はその行動を行った人の数と行為者平均時間量をかけ合わせた数値を“全員”で割った平均値であり，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。

本報告では，社会全体の変化を総括的にとらえるため，時間量については基本的に，その行動を行っている人の数の変化と時間量の変化の両方が含まれている「全員平均時間（その行動を行っていない人も含めた時間量の平均）」を使っている。

3）「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，およびそれに囲まれた地域をさす。

調査概要

調査対象日：第1回　2015年（平成27年）10月13日（火），14日（水）
第2回　15日（木），16日（金）
第3回　17日（土），18日（日）
第4回　19日（月），20日（火）
第5回　21日（水），22日（木）
第6回　23日（金），24日（土）
第7回　25日（日），26日（月）
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＊
（外国人と思われる人は除く）1万2,600人（12人×150地点×7回）
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）
有効数（率）：7,882人（62.6％）　注）1曜日でも有効な回答のあった人

＊調査相手抽出手順の詳細は，NHK放送文化研究所のホームページ
（http://www.nhk.or.jp/bunken/yoron/nhk/process/sampling.html）を参照

曜日別の指定サンプルと調査有効数（率）

	指定サンプル数	調査有効数（率）
月曜	3,600	2,209（61.4％）
火曜	3,600	2,223（61.8％）
水曜	3,600	2,190（60.8％）
木曜	3,600	2,208（61.3％）
金曜	3,600	2,226（61.8％）
土曜	3,600	2,195（61.0％）
日曜	3,600	2,170（60.3％）
平日	18,000	11,056（61.4％）
週	25,200	15,421（61.2％）

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（人）	構成比（％）	2010年	実数（人）	構成比（％）	2010年	実数（人）	構成比（％）	2010年
国民全体		11,056	100.0	%	2,195	100.0	%	2,170	100.0	%
男女年層	男10代	619	5.6	(6.7)	109	5.0	(5.9)	128	5.9	(6.0)
	男20代	424	3.8	(5.3)	87	4.0	(3.1)	92	4.2	(3.1)
	男30代	650	5.9	(6.8)	132	6.0	(6.7)	124	5.7	(6.7)
	男40代	905	8.2	(7.3)	176	8.0	(6.9)	164	7.6	(7.0)
	男50代	724	6.5	(6.8)	161	7.3	(7.7)	151	7.0	(7.7)
	男60代	977	8.8	(7.1)	194	8.8	(9.0)	185	8.5	(9.1)
	男70歳以上	986	8.9	(7.7)	218	9.9	(7.7)	201	9.3	(7.7)
	女10代	618	5.6	(5.1)	116	5.3	(5.3)	116	5.3	(5.1)
	女20代	437	4.0	(4.8)	83	3.8	(5.3)	96	4.4	(5.3)
	女30代	678	6.1	(8.2)	141	6.4	(7.7)	143	6.6	(7.8)
	女40代	933	8.4	(7.8)	170	7.7	(8.0)	174	8.0	(8.2)
	女50代	802	7.3	(8.4)	166	7.6	(8.0)	162	7.5	(7.9)
	女60代	1,133	10.2	(9.0)	211	9.6	(9.1)	190	8.8	(8.9)
	女70歳以上	1,170	10.6	(9.0)	231	10.5	(9.5)	244	11.2	(9.4)
職業	農林漁業者（有職者）	338	3.1	(2.4)	58	2.6	(2.0)	48	2.2	(2.0)
	自営業者（有職者）	580	5.2	(6.6)	139	6.3	(6.2)	114	5.3	(6.1)
	販売職・サービス職（勤め人，有職者）	1,270	11.5	(12.2)	265	12.1	(11.5)	266	12.3	(11.5)
	技能職・作業職（勤め人，有職者）	1,387	12.5	(11.8)	275	12.5	(12.6)	264	12.2	(12.5)
	事務職・技術職（勤め人，有職者）	1,787	16.2	(16.3)	328	14.9	(14.6)	323	14.9	(14.7)
	経営者・管理職（勤め人，有職者）	306	2.8	(2.7)	60	2.7	(2.4)	61	2.8	(2.4)
	専門職・自由業・その他（有職者）	504	4.6	(4.2)	97	4.4	(4.5)	88	4.1	(4.6)
	主婦	1,458	13.2	(13.0)	301	13.7	(14.0)	326	15.0	(13.9)
	無職	1,913	17.3	(16.4)	392	17.9	(18.2)	384	17.7	(18.2)
	学生	1,372	12.4	(12.5)	254	11.6	(12.2)	277	12.8	(12.2)