

分析レポート

ライフステージ別 若年層の生活時間の推移

研究員 宮崎 達郎

【概要】

本レポートでは総務省統計局が実施する社会生活基本調査における生活時間の推移（平成18年と平成28年の比較）から、若年層の生活の変化を定量的に把握することを目的とする。調査から示された主な指摘は下記の3点である。

- 1) 2006年と2016年の比較では、結婚後の若年層については余暇活動に当たる3次活動の時間が短くなっている。
- 2) 子育て期の女性では「家事」の時間が減少し、「仕事」「育児」の時間が増加。
- 3) 余暇活動に当たる3次活動では「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」「交際・付き合い」の時間が減少し、「趣味・娯楽」「休養・くつろぎ」の時間が増加（自分の時間を大切にしたいという意識）。

1. 社会生活基本調査について

社会生活基本調査は、生活時間の配分や余暇時間における主な活動の状況など、国民の社会生活の実態を明らかにするための基礎資料を得ることを目的とした調査であり、5年ごとに実施がされている。本レポートでは2006年と2016年の調査のデータを用いて、10年間の生活時間の変化を確認する。

また、若年層のライフステージによる生活時間の変化にも注目し、「独身期（35歳未満）」「子どものいない夫・妻（35歳未満）」「子育て期の夫・妻（末子が就学前）」の3つの段階における生活時間の違いを確認する。なお、これらには学生のデータは含まれない。公開されている統計情報の都合上、「子育て期の夫・妻（末子が就学前）」には35歳以上の回答者が含まれることには注意されたい。

社会生活基本調査では、1日の行動を20種類に分類してそれぞれに当てられている時間を調査をしているが、これらの20種類の行動は「1次活動」「2次活動」「3次活動」の3区分に大別される（表1）。一般に「余暇活動」と呼ばれるものは「3次活動」に当たる。

表1 「1次活動」「2次活動」「3次活動」分類

1次活動	生理的に必要な活動	睡眠 身の回りの用事 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	通勤・通学 仕事 学業 家事 介護・看護 育児 買い物
3次活動	各人の自由時間における活動	移動 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌 休養・くつろぎ 学習・研究 趣味・娯楽 スポーツ 社会的活動 交際・付き合い 受診・療養 その他

2. 結婚後の若年層の「3次活動」時間は、減少する傾向

図1と図2は男女別にライフステージごとの1次活動、2次活動、3次活動の時間を整理し、2006年と2016年とでその変化を示している。グラフ内の数値の単位は分であるが、これは平日と休日を合わせて平均した、週全体における1日当たりの平均時間である。

「独身期」では、男女とも2006年と2016年とで生活時間の配分に大きな変化はない。ただし、「子どものいない夫・妻」「子育て期の夫・妻」では、男女ともに3次活動の時間が1日当たり30分以上短くなっている。なお、「子どものいない夫・妻」では1次活動の増加が、3次活動の時間を圧迫しており、「子育て期の夫・妻」では2次活動の増加が、3次活動の時間を圧迫している傾向がある。

3次活動の時間の推移で見れば、結婚後の若年層の自由な時間は減少している。そして、2016年でみると、「独身期」と「子育て期の夫・妻」では男女とも3次活動の時間には2時間以上の差があり、子育ての負担が感じられる。また、「子どものいない夫・妻」では男性は「独身期」に比べて3次活動の時間が減少しているが、女性は減少せず微増となっている。

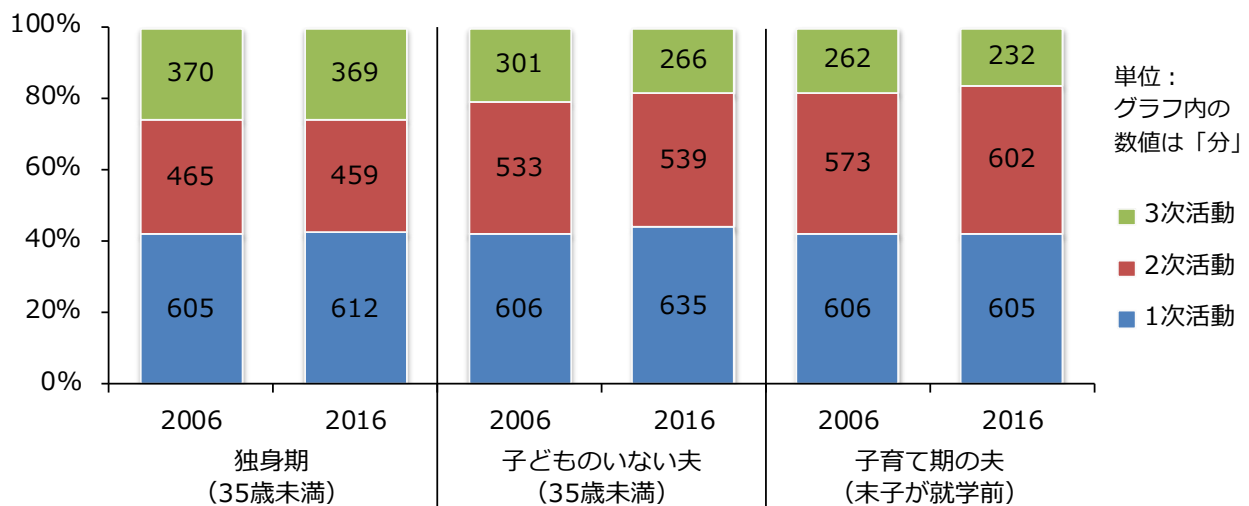


図1 男女のライフステージ別 若年男性の1次～3次活動の変化（1日当たり）

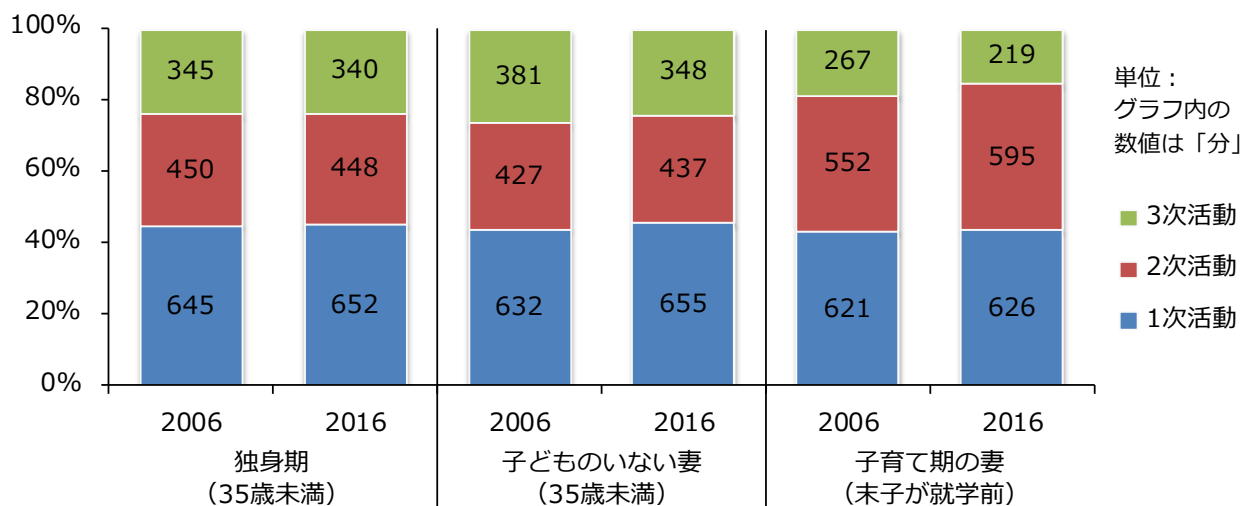


図2 男女のライフステージ別 若年女性の1次～3次活動の変化（1日当たり）

3. 自分の時間を大切にす傾向が強まる

1次活動に含まれるのは「睡眠」「身の回りの用事」「食事」の3種類である。男性は「食事」の時間が「身の回りの用事」よりも長い、女性は「身の回りの用事」の時間の方が「食事」よりも長い。ただし、女性も子育て期では「身の回りの用事」にかかる時間が減少し、「食事」の方が長くなる。

2006年と2016年との比較では、「食事」の時間は全体的に短くなる傾向にあり、「睡眠」の時間は子育て期の男性を除いて長くなっている。

表2 男女のライフステージ別 1次活動の時間（1日当たり）

(単位：分)		独身期 (35歳未満)		子どものいない夫・妻 (35歳未満)		子育て期の夫・妻 (末子が就学前)	
		2016年	2006年 との差	2016年	2006年 との差	2016年	2006年 との差
男性	睡眠	467	3	490	33	450	▲5
	身の回りの用事	62	2	60	0	68	6
	食事	82	0	85	▲4	88	▲1
女性	睡眠	469	8	469	14	456	7
	身の回りの用事	94	▲1	99	14	77	3
	食事	89	▲1	87	▲5	93	▲6

2次活動には「仕事」「家事」「育児」などが含まれる。学生が含まれていないため、「学業」の時間は非常に短い。

ライフステージによって大きな変化があるのは女性で、結婚後、子育て期とライフステージが進むに従い「仕事」の時間が短くなり、「家事」「育児」の時間が増加する。結婚や子どもが生まれるに伴い、

表3 男女のライフステージ別 2次活動の時間（1日当たり）

(単位：分)		独身期 (35歳未満)		子どものいない夫・妻 (35歳未満)		子育て期の夫・妻 (末子が就学前)	
		2016年	2006年 との差	2016年	2006年 との差	2016年	2006年 との差
男性	通勤・通学	51	4	50	▲1	58	7
	仕事	374	▲17	454	3	463	▲2
	学業	12	5	1	▲1	1	1
	家事	7	1	13	5	16	7
	介護・看護	1	1	1	1	1	0
	育児	0	0	2	1	46	15
	買い物	13	▲1	19	0	16	1
女性	通勤・通学	51	4	30	5	20	8
	仕事	342	▲3	231	37	130	27
	学業	5	2	5	3	3	3
	家事	23	▲3	122	▲31	186	▲27
	介護・看護	1	0	1	0	6	3
	育児	3	1	9	▲5	214	33
	買い物	23	▲4	39	0	36	▲3

仕事を辞めて、家事・育児にシフトする傾向がはっきりと見られる。ただし、2006年と2016年の比較では結婚後と子育て期の「仕事」の時間は増加しており、「仕事」も続けようとする傾向が強くなっていることは間違いない。また、子育て期では「家事」の時間が減少し、「育児」の時間が増加しているため、「育児」にかかる時間が「家事」よりも長くなっている。一方、男性では、2006年と2016年の比較すると、結婚後や子育て期に「家事」や「育児」に関わる時間は若干ではあるが、増加している。

最後に3次活動であるが、2006年と2016年との比較において、全体に共通する傾向として、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間が大きく減少し、「趣味・娯楽」「休養・くつろぎ」の時間が増加している。これはインターネットやスマートフォンの普及が影響しており、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」に当てられていた時間が、「趣味・娯楽」「休養・くつろぎ」に分配されていると考えられる。また、「交際・付き合い」の時間も全体的に減少する傾向にあり、自分の時間を大切に、「趣味・娯楽」「休養・くつろぎ」に当てる傾向が強くなっていると考えられる。

ライフステージによる変化では、男性は結婚後、「趣味・娯楽」の時間が大きく減少する傾向にあり、結婚後は独身期の半分以上、子育て期は3分の1以下になる。女性は独身期でも「趣味・娯楽」に当てる時間が少ないため、結婚後は独身期に比べ10分程度短くなるだけだが、子育て期は男性と同じく、独身期の3分の1程度まで減少する。

表4 男女のライフステージ別 3次活動の時間（1日当たり）

(単位：分)		独身期 (35歳未満)		子どものいない夫・妻 (35歳未満)		子育て期の夫・妻 (末子が就学前)	
		2016年	2006年 との差	2016年	2006年 との差	2016年	2006年 との差
男性	移動	25	▲ 3	26	▲ 5	30	▲ 1
	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	65	▲ 45	47	▲ 50	48	▲ 32
	休養・くつろぎ	108	27	109	29	85	12
	学習・研究	14	0	4	▲ 3	6	1
	趣味・娯楽	105	33	48	3	30	▲ 4
	スポーツ	8	▲ 1	7	▲ 3	7	▲ 1
	社会参加活動	2	▲ 1	2	1	2	▲ 2
	交際・付き合い	24	▲ 10	14	0	13	▲ 1
	受診・療養	4	0	2	0	3	0
	その他	14	1	8	▲ 5	10	0
女性	移動	32	▲ 3	36	▲ 3	36	▲ 4
	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	76	▲ 33	81	▲ 53	42	▲ 33
	休養・くつろぎ	107	25	129	31	70	1
	学習・研究	11	0	7	0	6	2
	趣味・娯楽	60	15	50	2	22	▲ 6
	スポーツ	4	0	2	▲ 4	3	▲ 1
	社会参加活動	1	▲ 1	1	0	3	0
	交際・付き合い	30	▲ 10	19	▲ 3	14	▲ 6
	受診・療養	5	0	7	0	7	▲ 1
	その他	15	3	17	▲ 1	16	0

4. まとめ

余暇活動に当たる3次活動の時間の推移では、結婚後の若年層については減少していることを確認した。また、3次活動において「休養・くつろぎ」「趣味・娯楽」の時間の配分が大きくなっていることからうかがえるように、自分の時間を大切にしたいという若年層の意識が強くなっている。

結婚しない男女や、子どもを持たないという選択をする夫婦が話題に上がることがあるが、この自分の時間を大切にしたいという意識が強くと影響していると考えられる。男性は、結婚後、子育て期とライフステージが進むと、独身期に比べて自由に使える3次活動の時間は大きく減少する。女性は結婚するだけであれば3次活動の時間に大きな変化はないが、子どもが生まれると3次活動の時間が大きく減少する。結婚する・子どもを育てるという行動と、自分の自由な時間を天秤にかけながら、意思決定が行われているのではないだろうか。

また、子育て期の女性の「家事」の時間が短くなり、「育児」の時間が長くなっていることが確認された。「家事」の時間が短くなっている要因は、時短グッズの使用や、調理の簡便化志向などが考えられるが、気になるのは「育児」の時間が長くなっていることである。単純に、「育児」の意識が強くなっているから、ということであれば問題はないが、3次活動において「交際・付き合い」の時間が若年層で減少する傾向があるように、自分の時間を大切にしたいという意識が結果的に孤立を招き、「育児」をその家庭だけで抱え込まなくてはならない傾向が強くなっている可能性も考えられる。

本レポートでは、若年層の生活時間を男女別・ライフステージ別に定量的に把握することで、若年層の生活に潜む課題についていくつかの仮説が立てられたように思う。

【注】本レポートで使用したデータについて

2016年のデータ：平成28年度社会生活基本調査、生活時間（全国、調査票A）、

第3-4表 曜日、男女、ライフステージ、スマートフォン・パソコンなどの使用時間、行動の種類別総平均時間（10歳以上）－全国

2006年のデータ：平成18年度社会生活基本調査、生活時間（調査票Aに基づく結果）

第2表 男女、ライフステージ、行動の種類別総平均時間（週全体）

本件に関するお問い合わせは、当研究所研究員 宮崎達郎までお願いいたします。

Tel : 03-5216-6025

Mail : tatsurou.miyazaki@jccu.coop

- ・本資料は個人の見解を示したものであり、研究所の見解を代表するものではありません。
- ・本資料は作成時点で当研究所が一般に信頼できると思われた情報に基づき作成しておりますが、内容の正確性および完全性を保障するものではありません。
- ・内容につきましては、社会情勢の変化等を踏まえて、変更される場合があります。