

★「学習・自己啓発・訓練」の内容は、22ページの「内容例示一覧」を参考にしてください。

▼ここでいう「学習・自己啓発・訓練」とは

個人の自由時間を活用して、知識・教養を高めるため、転職・就職のため、あるいは現在の仕事に役立てるためなどの目的で行うものをいいます。単に趣味・娯楽としてのお茶、お花、絵画、写真、俳句、楽器演奏、料理、読書などは「学習・自己啓発・訓練」に含めません。

▼ここで除く「学業」とは

調査事項の「5 教育」でいう「学校」に通学している在学者の学業をいいます。

▼ここで除く「職場研修」には

職場内研修のみならず、大学等各種施設・機関への職員派遣などの職場外研修も含めます。

○必ず「しなかった」「した」のどちらかに記入してください。

(1)で「した」に記入した場合は(2)～(4)にも記入してください。
 なお、(3)、(4)については、当てはまるものすべてに記入してください。

○ここに記入する数字は1～7の数字から選びます。

1:	1～4日
2:	5～9日
3:	10～19日(月に1日)
4:	20～39日(月に2～3日)
5:	40～99日(週に1日)
6:	100～199日(週に2～3日)
7:	200日以上(週に4日以上)

(例) この1年間に10日間、学習した場合は「3」と記入します。
 この1年間に週に1日、学習した場合は「5」と記入します。

この欄からは全員が記入してください

次の21欄から5ページの25欄までは――
 ・各項目について、この1年間(平成22年10月20日～平成23年10月19日)の行動について記入してください
 ・(1)欄で「した」と記入した項目については、(2)以降の欄も記入してください

04

21 学習・自己啓発・訓練について

・仕事・学業として行うものを除き知識・教養を高めるため、仕事に役立てる(技術・資格取得をきむ)ことなどを目的としたものを記入してください
 ・児童・生徒・学生が授業・予習・復習として行うものや社会人の職場研修は除きます
 ・クラブ活動や部活動は含めません

(2)この1年間に何日ぐらいしましたか
 (下の1～7の数字で記入)

(3)どのような目的でしたか
 (当てはまるものすべてに記入してください)

(4)どのような方法でしたか
 (当てはまるものすべてに記入してください)

	しなかった	した	1	2	3	4	5	6	7	自分の教養を高めるため	現在の仕事に役立てるため	その他	学級・講座・教室など	講演会など	通信教育	テレビ・ラジオ	職場での時間外	各種学校・専修学校	ハローワークを通じた	その他の	
英語	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>						6													
英語以外の外国語	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>																			
パソコンなどの情報処理	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>					5														
商業実務・ビジネス関係	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>																			
介護関係	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>																			
家政・家事 (料理・裁縫・家庭経営 など)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>																			
人文・社会・自然科学 (歴史・経済・数学・生物 など)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>																			
芸術・文化	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>																			
その他	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>																			

- ◇自分の教養を高めるため……自分の知識・教養を高めるためにした場合をいいます。
- ◇仕事につくため……転職・就職のためにした場合をいいます。
- ◇現在の仕事に役立てるため……仕事に役立てるためや現在の仕事に必要な技術・資格取得のため（仕事として行うものや職場研修は除く。）に場合をいいます。
- ◇その他……時間に余裕があるなど、上記以外の理由によりした場合をいいます。

- ◇学級・講座・教室など（市町村等が行うもの）
 ……教育委員会、市町村役場、公民館などの公的な機関、団体が主催するものをいいます。
- ◇学級・講座・教室など（民間が行うもの）
 ……デパート、新聞社、銀行、会社、NPOなどが主催するものをいいます。
- ◇学級・講座・教室など（大学等が行うもの）
 ……国公立・私立を問わず、大学などの機関、団体が主催するものをいいます。
- ◇講演会など……講演会や講習会での学習をいいます。
- ◇通信教育……ここでいう「通信教育」からは、高校・大学等の教育課程のものを除きます。
- ◇各種学校・専修学校……英会話学校などの各種学校、専修学校をいいます。
 ただし、高等学校、短期大学、大学などの卒業に相当する資格が得られるものを除きます。
- ◇ハローワークを通じた職業訓練など
 ……ハローワークを通じて申し込む公的な職業訓練をいいます。
 また、訓練を行った場所が公的な場所でなくても、ハローワークを通じて申し込んだものはここに含めます。
- ◇その他……いずれにも当てはまらない場合で、例えば、個人教授の先生につく場合などをいいます。

【参考】国家試験・資格試験に関する学習・自己啓発・訓練	
学習・自己啓発・訓練の内容	国家試験・資格試験の例示
パソコンなどの情報処理	ITパスポート 基本情報技術者 日商PC検定 ITストラテジスト
商業実務・ビジネス関係	税理士 中小企業診断士 経営士 通訳案内士 国内旅行業務取扱管理者 マンション管理士 生産管理士
介護関係	介護福祉士 介護支援専門員（ケアマネージャー） 介護保険事務管理士（ケアクラーク）
人文・社会・自然科学	学芸員（補） 司法書士 行政書士 不動産鑑定士 宅地建物取引主任者 社会保険労務士 公認会計士（補） 通関士 気象予報士 普及指導員 総合無線通信士 自動車整備士 電気主任技術者 一（二）級建築士 視能訓練士 あん摩マッサージ指圧師

▼ボランティア活動とは

以下の要件を満たすものをいいます。

- ①自発性……自らの意思に基づく行動
- ②貢献性……他の人々や社会の福利の向上を目的とした行動
- ③無償性……労働の対価（報酬，賃金など）を目的としない行動

- ・活動のために交通費など、実費程度の金額の支払いを受けても報酬とみなさず、その活動はボランティア活動に含めます。
- ・「ボランティア活動」は、「もっぱら他人や社会のため」に行うもので、以下の行動は、ボランティア活動には含めません。
〔宗教活動，政治活動，消費者運動，市民運動，権利主張や政策提言型の運動〕
- ・ボランティア団体が開催する催物などへの単なる参加は、個人の楽しみとしての「趣味・娯楽」，「スポーツ」などに当たり、「ボランティア活動」には含めません。

○必ず「しなかった」「した」のどちらかに記入してください。

(1)で「した」に記入した場合は(2)～(4)にも記入してください。
なお、(4)については、当てはまるものすべてに記入してください。

○ここに記入する数字は1～7の数字から選びます。

- 1：1～4日
- 2：5～9日
- 3：10～19日(月に1日)
- 4：20～39日(月に2～3日)
- 5：40～99日(週に1日)
- 6：100～199日(週に2～3日)
- 7：200日以上(週に4日以上)

22 ボランティア活動について

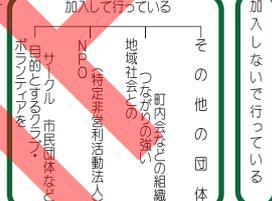
・職業として行っているものは除きます
・行っている活動の目的が、(1)欄の複数の活動に当てはまる場合は、当てはまる活動すべてに「した」と記入してください

- (2)この1年間に何日ぐらいましたか(下の1～7の数字で記入)
- (3)1日当たり何分ぐらいましたか(1日当たりの平均時間を記入してください)
- (4)団体などに加入して行っていますか(当てはまるものすべてに記入してください)

(1)どのようなボランティア活動をしましたか

活動内容	しなかった	した	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
健康や医療サービスに関係した活動 (献血 入院患者の話し相手 安全な食品を広めること など)	○	●													
高齢者を対象とした活動 (高齢者の日常生活の手助け 高齢者とのレクリエーション など)	○	●													
障害者を対象とした活動 (手話 点訳 朗読 障害者の社会参加の協力 など)	○	●													
子供を対象とした活動 (子供会の世話 子育て支援ボランティア 学校行事の手伝い など)	○	●													
スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動 (スポーツを教えること 日本古来の文化を広めること 美術展がた 講演会・シンポジウム等の開催 など)	○	●													
まちづくりのための活動 (道路や公園等の清掃 花いっぱい運動 まちおこし など)	○	●													
安全な生活のための活動 (防災活動 防犯活動 交通安全運動 など)	○	●													
自然や環境を守るための活動 (野鳥の観察と保護 森林や緑を守る活動 リサイクル運動 ゴミを減らす活動 など)	○	●													
災害に関係した活動 (災害を受けた人に食べものや着るものを送ること 炊き出し など)	○	●													
国際協力に関係した活動 (海外支援協力 難民支援 日本にいる外国人への支援活動 など)	○	●													
その他 (人権を守るための活動 平和のための活動 など)	○	●													

●団体などに加入せず個人で行っている場合や国から民生委員，児童委員，保護司，行政相談委員などに委嘱されている場合は「加入しないで行っている」とします。



○平均時間を右づめで記入してください。
平均時間がわからない場合は、直近に行った際の時間を記入してください。

◇ボランティアを目的とするクラブ・サークル，市民団体など

……日赤奉仕団（自治会，町内会と一体の機能を持っている場合を除く。），ライオンズクラブ，大学のボランティアサークルなどをいいます。

◇地域社会とのつながりの強い町内会などの組織

……町内会，老人クラブ，青年団，自治会，婦人会など地域社会とのつながりの強い団体で，ボランティアを主たる目的としない団体をいいます。

◇その他の団体……ボランティアを主たる目的としない団体で，PTAなどをいいます。

ボランティア活動の内容例示一覧

ボランティア活動の種類		内 容 例 示	
健康や医療サービスに関係した活動		<ul style="list-style-type: none"> ・ 献血、献血活動への呼びかけ ・ 巡回医療・診療 ・ 健康相談 ・ 薬に関するデータ提供 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 病院における活動（利用者サービスの向上のための協力、環境整備のための活動、入院患者の生きがいのための活動）
高齢者を対象とした活動		<ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢者と若者（子供）との交流の場づくり ・ 高齢者へのレクリエーション指導および相手 ・ 生きがいのための技能指導 ・ ひとり暮らしの高齢者を家庭に招待 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友愛訪問や散歩相手、話し相手 ・ 寝たきりやひとり暮らしの高齢者への給食サービス ・ 介護サービス
障害者を対象とした活動		<ul style="list-style-type: none"> ・ 盲児・し体不自由者の学校などへの誘導 ・ 障害者の学習指導 ・ 障害者へのレクリエーションまたは技能指導 ・ 在宅障害者への友愛訪問、訪問介助サービス 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害者の社会参加協力（車イスの提供など） ・ 点訳・朗読・レコーディング・手話などの奉仕 ・ 難病者への支援
子供を対象とした活動		<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤ちゃん相談、子育てサロン ・ 児童遊園地などでのレクリエーション指導 ・ 子供会や子育て団体の援助・指導 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 児童の学習指導 ・ 児童保育 ・ 学校行事の手伝い
スポーツ・文化・芸術・学術に 関係した活動	スポーツ	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ教室における指導 	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ会場の警備
	社会教育	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各種講習会の開催 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 社会人大学の講師
	文化・芸術	<ul style="list-style-type: none"> ・ 音楽家・芸術家の育成支援 ・ 市民劇団の開催 ・ 演劇の鑑賞会の企画 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 伝統文化の継承と普及 ・ 郷土の歴史研究
	学術	<ul style="list-style-type: none"> ・ 調査研究、情報収集および提供 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学会・研究会・勉強会の支援
まちづくりのための活動		<ul style="list-style-type: none"> ・ 道路に花を植える ・ 駅の自転車置き場の整理 ・ 道路・公園などの清掃 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 都市と農村の交流 ・ 地域団体のリーダーとしての活動 ・ 村おこし・地域おこしの活動
安全な生活のための活動		<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の危険場所点検のための巡回 ・ 通学路の安全確保活動 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 交通安全運動 ・ 「火の用心」の巡回
自然や環境を守るための活動		<ul style="list-style-type: none"> ・ 廃油を使った石鹸作りの指導 ・ 海浜美化活動（ゴミ集め） ・ 環境教育の活動 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野鳥の観察・保護 ・ 砂漠の緑化活動（または植林活動）
災害に関係した活動		<ul style="list-style-type: none"> ・ 救援物資の確保・輸送 ・ 災害復旧のための資金の募集・現地での労力奉仕 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 炊き出しなどの災害時の救援 ・ 災害後の被災者への救援
国際協力に関係した活動		<ul style="list-style-type: none"> ・ 国際交流・国際親善 ・ 海外技術協力 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 海外への食料援助 ・ 留学生支援
その他		<ul style="list-style-type: none"> ・ 人権相談 ・ 情報システム技術の提供 ・ 上記に挙げる活動を行う団体の運営または活動に関する連絡、助言、または援助の活動 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活保護者の支援 ・ 消費者相談

▼ここでいう「スポーツ」とは

個人の自由時間の中で行うものをいいます。

- ・スポーツを職業とする人（いわゆるプロスポーツ選手）は、自分の職業とは関係がない種目のスポーツを行った場合のみ含めます。
- 例えば、プロ野球の選手がゴルフを行った場合は、ゴルフの「した」に記入してください。

○必ず「しなかった」「した」のどちらかに記入してください。

(1)で「した」に記入した場合は(2)にも記入してください。

▼ここでいう「趣味・娯楽」とは

個人の自由時間の中で行うものをいいます。

- ・「スポーツ観覧」、「美術鑑賞」、「演芸・演劇・舞踊鑑賞」、「映画鑑賞」、「音楽会などによるクラシック音楽鑑賞」および「音楽会などによるポピュラー音楽・歌謡曲鑑賞」は、競技場・劇場などへ出かけて観覧・鑑賞した場合は「した」に記入してください。
- ・「スポーツ観覧」および「〇〇鑑賞」とあるもの以外は、単に見たり、聴いたりするのではなく自分で行った場合は「した」に記入してください。

●個人的な自由時間だけでなく、仕事や学業なども含めた旅行・行楽を対象にしています。

▼「旅行」とは

1泊2日以上にわたるすべての旅行をいいます。したがって、日帰りの旅行は含めません。

◇**観光旅行**…名所・旧跡などの見物・見学旅行、職場やサークルの旅行、つり、ぶどう狩り、登山、ハイキング、スキー、海水浴のための旅行や湯治などの、見物、見学、休養、慰安、親睦、スポーツなどを目的とした1泊2日以上旅行をいいます。

◇**帰省・訪問などの旅行**

………ついでに観光旅行をした場合も含めます。

◇**業務出張・研修・その他**

………「青年の家」、「少年自然の家」での研修など、研修を行うことを目的とした旅行や「修学旅行」を含めます。
また、ボランティア活動に参加するために旅行した場合やついでに観光旅行をした場合も含めます。

▼「行楽」とは

日常の生活圏を離れ、見物、見学、休養、慰安、親睦、スポーツなどを目的として半日以上かけて行うものをいい、夜行日帰りも含めます。

○ここに記入する数字は
選びます。

1:	1~4	日	5
2:	5~9	日	6
3:	10~19	日(月に1)	7
4:	20~39	日(月に2~3)	8

23 スポーツについて

(2)この1年間に何日ぐらいましたか (右の1~7の数字で記入)

(1)どのようなスポーツをしましたか		しなかった	した	回数
野球(キャッチボールを含む)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
ソフトボール	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
バレーボール	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
バスケットボール	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
サッカー(フットサルを含む)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	5
卓球	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
テニス	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
バドミントン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
ゴルフ(練習場を含む)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
乗馬	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
剣道	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
登山・ハイキング	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1

24 趣味・娯楽について

(2)この1年間に何日ぐらいましたか (右の1~7の数字で記入)

(1)どのようなことをしましたか		しなかった	した	回数
スポーツ観覧(テレビ中継などは除く)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	1
美術鑑賞(テレビ中継などは除く)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
演芸・演劇・舞踊鑑賞(テレビ中継などは除く)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
映画鑑賞(テレビ中継などは除く)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	1
音楽会などによるクラシック音楽鑑賞	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
音楽会などによるポピュラー音楽・歌謡曲鑑賞	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6
CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
DDビデオなどによる映画鑑賞(テレビからの録画は除く)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
邦楽の演奏	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
邦楽・日本の民謡を歌む	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
コーラス・声楽	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
邦舞・おどり	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
洋舞・社交ダンス	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
書道	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
華道	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
茶道	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
和裁・洋裁	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
編み物・手芸	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
趣味としての料理・菓子作り	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
園芸・庭いじり	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
日曜大工	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
絵画・彫刻の制作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
陶芸・工芸	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
写真の撮影・プリン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
詩・和歌・俳句・小説などの創作	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
趣味としての読書	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1

25 旅行・行楽について

(2)この1年間に何回ぐらいましたか (0回以上の場合は「0」と記入してください)

(1)どのような旅行・行楽をしましたか		しなかった	した	回数
旅行(半日以上の日帰りをい、夜行日帰りも含む)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	5
国内	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
海外	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1

○必ず「しなかった」「した」のどちらかに記入してください。

(1)で「した」に記入した場合は(2)、(3)にも記入してください。
なお、(3)については、当てはまるものすべてに記入してください。

は1～7の数字から

5: 40～99日(週に1日)
6: 100～199日(週に2～3日)
7: 200日以上(週に4日以上)

1: 1～4日(月に1～3日)	5: 40～99日(週に1日)
2: 5～9日(月に2～3日)	6: 100～199日(週に2～3日)
3: 10～19日(月に3～4日)	7: 200日以上(週に4日以上)
4: 20～29日(月に4日以上)	

つづき	しなかった
(1) サイクリング	しなかった
ジョギング・マラソン	しなかった
ウォーキング・軽い体操	しなかった
器具を使ったトレーニング	しなかった
その他のスポーツ	しなかった
空手	しなかった

1: 1～4日(月に1～3日)	5: 40～99日(週に1日)
2: 5～9日(月に2～3日)	6: 100～199日(週に2～3日)
3: 10～19日(月に3～4日)	7: 200日以上(週に4日以上)
4: 20～29日(月に4日以上)	

つづき	しなかった
(1) 囲碁	しなかった
将棋	しなかった
パチンコ	しなかった
カラオケ	しなかった
テレビゲーム・パソコンゲーム	しなかった
遊園地・動物園	しなかった
水族館などの見物	しなかった
キャンプ	しなかった
その他の趣味・娯楽	しなかった
ジグソーパズル	しなかった

どのような人でしたか (記入はまるものすべてに記入してください)	一人	二人	三人	四人	五人	六人以上
家族	○	○	○	○	○	○
地域のひと	○	○	○	○	○	○
友人知人	○	○	○	○	○	○
その他	○	○	○	○	○	○

◇野球……………キャッチボール，バッティングセンターでのバッティングも含めます。

◇バレーボール……………コートを使わない場合も含めます。

◇バスケットボール…少人数で行う場合（スリーオンスリーなど）も含めます。

◇サッカー……………少人数で行う場合（フットサルなど）も含めます。

◇テニス……………コートを使わない場合（壁打ちなど）も含めます。

◇ゴルフ……………ゴルフ練習場で行った場合も含めます。

◇水泳……………海水浴などで，まったく泳がなかった場合は除きます。

◇ウォーキング・軽い体操

……………本人が運動として意識して行っている場合をいいます。本人が運動として意識して行っていれば，犬との散歩やラジオ体操も含めます。

◇器具を使ったトレーニング

……………なわとび，ダンベルなどの器具を使って行う場合をいいます。

◇その他のスポーツ…この1年間に調査票の種目以外でしたものがある場合は，おもな種目名を一つ記入してください。

◇音楽会などによるポピュラー音楽・歌謡曲鑑賞

……………歌手などのコンサートやライブに行った場合も含めます。

◇楽器の演奏……………曲の和・洋を問わず，楽器の演奏をした場合をいいます。ただし，日本古来の楽器の演奏は「邦楽」とします。

◇洋舞・社交ダンス…フラダンス，フォークダンス，ジャズダンス，バレエも含めます。

◇詩・和歌・俳句・小説などの創作

……………日記（インターネットを利用して行うものを含む）も含めます。

◇趣味としての読書…漫画・コミックも含めます。

◇囲碁 ◇将棋……………パソコンやインターネットを利用して行うものを含めます。

◇テレビゲーム・パソコンゲーム

……………家庭で行うもののほか，携帯電話などで行うゲームも含めます。

◇その他の趣味・娯楽

……………この1年間に調査票の項目以外でしたものがある場合は，おもなものを一つ記入してください。

▼この1年間に行った回数が1～9回の場合は

記入枠に，それぞれの回数を記入します。

（例）3回した場合は「3」と記入します。

6回した場合は「6」と記入します。

▼この1年間に行った回数が10回以上の場合は

一律に「10」と記入します。

（例）15回した場合は「10」と記入します。

○回数は右づめで記入してください。