

《「17 生活時間について」の記入の仕方》

★指定された2日間の行動について、その時々¹の行動をできるだけ具体的に記入してください。

- ・15分単位（1行＝15分）で記入してください。
- ・子供の世話に関する行動は、その子供の年齢または学校・学年区分がわかるように記入してください。
- ・「園芸」、「裁縫」、「菓子作り」、「大作業」などは、趣味として行っているのか、家事として行っているのか、わかるように「菓子作り（趣味）」や「菓子作り（家事）」などと記入してください。
- ・副業の場合は、それがわかるように「仕事（副業）」などと記入してください。

記入例

◎睡眠に関する行動は

「睡眠」、「昼寝」、「仮眠」のように記入してください。

◎身の回りの用事に関する行動は

「洗顔」、「衣服の着替え」、「入浴」、「薬の用意と服用」、「医者²の往診を受けた」、「巡回入浴サービスを利用した入浴」のように記入してください。

- ・母親がけがをしている子供の着替えを手伝っている場合は、子供は「着替え」、母親は「小学5年生の子供の着替えを手伝う」などと記入してください。
（注）「子供（小5）」などのように省略しても構いません。
- ・有料のサービスを受けている場合は「理髪店で散髪」のように有料のサービスを受けていることがわかるように記入してください。

◎食事に関する行動は

「朝食」、「夕食」、「夜食」、「給食」、「おやつ」、「お茶の時間」のように記入してください。

- ・家族が病気の祖父に食事の手助けをしている場合は、祖父は「食事」、食事の手助けをしている家族は「病気の祖父に食事の手助けをする」と記入してください。

◎移動に関する行動は

「仕事場へ行く」、「学校から帰る」、「買い物に行く」、「営業の仕事で得意先へ行く」、「5歳の子供を病院に連れて行く」のように記入してください。

- ・どのような目的で移動したかがわかるように記入してください。

◎仕事に関する行動は

「仕事」、「仕事の準備」、「残業」、「仕事（副業）」、「就職試験」、「ハローワークで仕事を探す」、「求人広告誌を読む」のように記入してください。

- ・出張や外勤など、仕事中に移動した場合は、それがわかるように「出張のため移動」などと記入してください。

◎ボランティア・社会参加活動に関する行動は

「近所の家の掃除を手伝う」、「隣家の高齢者の食事の手助け」、「隣の家の子の遊び相手をする」、「ボランティア活動として町内会で道の草取りをする」、「選挙の投票」のように記入してください。

- ・「だれに対して」、「どのような手助け」を行ったかがわかるように記入してください。

記入例

◎交際・つきあいに関する行動は

「友人と電話で話す」、「手紙を書く」、「母とメールをする」、「知人と食事をする」、「結婚式に参加」のように記入してください。

◎学習に関する行動は

「学校の授業」、「ホームルーム」、「サッカー部の活動」、「校内清掃」、「学校の宿題」、「学習塾での勉強」、「自動車教習」、「テレビの〇〇講座を見て学習」、「社会通信教育の講座で学習」、「試験のために本を読む」のように記入してください。

- ・「どのような内容」の学習を行っているかがわかるように記入してください。
- ・クラブ活動・習い事・けいこ事は、具体的な項目や内容を記入してください。
- ・職場で命ぜられて受けたものは、「仕事の研修」のように記入してください。

◎家事などに関する行動は

「食器を洗う」、「朝食のしたく」、「菓子作り（家事）」、「旅行の用意」、「玄関の掃除」、「ゴミを出す」、「アイロンがけ」、「車の洗車」、「インターネットで食料品を注文する」、「2歳の子供に本を読んであげる」、「高齢の母の入浴を介助」、「運転免許の更新」、「野菜の栽培（家事）」、「庭の草取り（家事）」のように記入してください。

- ・育児の場合は、「公園で遊ぶ3歳の子供を見守る」のように育児の内容を具体的に記入してください。
- ・有料のサービスを受けている場合は、有料のサービスを受けていることがわかるように「ガソリンスタンドで自動車の整備をしてもらう」などと記入してください。
- ・農作業などは、仕事として行っているのか、家事として行っているのか、趣味として行っているのか、わかるように「稲刈り（家事）」などと記入してください。

◎スポーツ、趣味に関する行動は

「野球」、「運動不足解消のための散歩」、「菓子作り（趣味）」、「ガーデニング（趣味）」、「サッカー観戦」、「レンタルしたビデオ・DVDを見る」のように記入してください。

- ・具体的な種目や内容を記入してください。

◎休憩・休養に関する行動は

「職場の休憩」、「学校の休み時間」、「犬と遊ぶ」、「テレビを見る」、「マンガを読む」のように記入してください。

- ・職場や学校の休憩時間に食事、スポーツや軽い運動をした場合は、その行動を記入してください。

●指定された2日間の行動について、その時々の行動をできるだけ具体的に記入してください。

- ・15分単位（1行=15分）で記入してください。
- ・15分間にいくつかの行動をした場合は、そのうち最も時間が長かったものを記入します。
- ・何かしながら他の行動もした場合は、「同時に何か他のことをしていましたか」欄にその行動を一つだけ記入してください。
- ・起床、就寝、帰宅など、一時点を表す行動は記入しません。

午前中パートの仕事をしている人の例

この日の状況として当てはまるものに記入してください。
また、当てはまるものが二つ以上ある場合は、すべての項目に記入してください。

自宅がある地域の天気は晴れでも、外出先で雨が降っていた場合「一時雨が降っていた」に記入してください。

▼「一緒にいた人」とは

会話をしようと思えば、その人と普通に話ができる程度の距離にいる人をいいます。

同じ行動が続く場合は、2行目以降に「↓」を記入してください。

睡眠中は「一人で」とします。

「場所」は一つだけ、「一緒にいた人」は当てはまるものすべてを「○」で囲んでください。

3行以上の記入が続く場合は、始まりと終わりを「○」で囲み、その間を「|」でつなぎます。

インターネットを利用した時間帯に「○」を記入します。

3行以上の記入が続く場合は、始まりと終わりに「○」を記入し、その間を「|」でつなぎます。

休憩時間の行動は、「休憩時間に○○をした」のように実際に行った行動を記入してください。
何もしなかった場合は、「休憩時間」と記入してください。

別々に仕事をしていても会話をしようと思えば、その人と普通に話ができるような場合は、「一緒にいた」とします。

全員が記入してください

17 生活時間について
指定された第1日と第2日の行動について15分単位で記入してください

(1)この日は 次のいずれの日でしたか(当てはまるものをすべてに記入してください)

(2)この日の天気はどうでしたか

04

【第1日】

時刻	おもに何をしていましたか ※15分ごとに おもなもの一つだけ記入してください	同時に何か他のことをしていましたか ※複数ある場合は 一つだけ記入してください	インターネットの利用	場所				一緒にいた人 (当てはまるものすべてを○で囲んでください)							時刻コード		
				自宅	職場	中	他	1	2	3	4	5	6	7			
0:00	テレビを見る			○													01
0:30	↓																02
1:00	↓																03
1:30	↓																04
2:00	↓																05
2:30	↓																06
3:00	↓																07
3:30	↓																08
4:00	↓																09
4:30	↓																10
5:00	↓																11
5:30	↓																12
6:00	↓																13
6:30	↓																14
7:00	洗顔 ジョギング	ラジオを聞く		○													15
7:30	朝食のたく 朝食	洗濯機をセットする		○													16
8:00	ゴミの分別 洗たく物を干す 会社へ行く	新聞を読む		○													17
8:30	仕事			○													18
9:00				○													19
9:30				○													20
10:00				○													21
10:30				○													22
11:00	休憩時間にお茶を飲む			○													23
11:30	仕事			○													24
12:00				○													25
				○													26
				○													27
				○													28
				○													29
				○													30
				○													31
				○													32
				○													33
				○													34
				○													35
				○													36
				○													37
				○													38
				○													39
				○													40
				○													41
				○													42
				○													43
				○													44
				○													45
				○													46
				○													47
				○													48

15分間にいくつかの行動をした場合は、下の例のように記入してください。

	午後 3:30	3:45	4:00	4:15
	15分	12分	3分	7分
実際の行動	買い物 (15分)	買い物からの帰り (12分)	買った物をしまう (10分)	5歳の子供と遊ぶ (8分)
調査票へ 記入する行動	買い物	買い物からの帰り	5歳の子供と遊ぶ	

★記入する際は、12, 13 ページも参考にしてください。

時刻	おもに何をしていましたか
3:30	※15分ごとに おもなもの一つだけ記入してください
4:00	買い物
4:30	買い物からの帰り
5:00	5歳の子供と遊ぶ
5:30	夕食のたたく

※4:00から4:15でみた場合は行動時間の長い方の「5歳の子供と遊ぶ」を記入します。

★ここに書かれている日の行動について記入してください。

【記入例は この調査票の3ページにも掲載しています】

10月△△日(○曜日)

【第1日】

時刻	おもに何をしていましたか	同時に何か他のことをしていましたか	インターネットの利用	場所	一緒にいた人	時刻コード
	※15分ごとに おもなもの一つだけ記入してください	※複数ある場合は 一つだけ記入してください		自宅 学校 移動中 職場 公園 他	一人 家族 友人 恋人 同居の家族 他	
0:00	夕食	雑誌を読む		1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	49
0:30	会社から帰る			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	50
1:00	ケーキを作る(趣味)			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	51
1:30	福祉センターへ行く	雑誌を読む		1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	52
2:00	ボランティアとして講演会の受付係をする			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	53
2:30	福祉に関する講演会を聞き学習			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	54
3:00	歯科医院へ行く			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	55
3:30	歯科医院で歯の治療を受ける			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	56
4:00	スーパーマーケットで買い物をする			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	57
4:30	家へ帰る			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	58
5:00	小学4年生の子供の勉強をみる			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	59
5:30	母とおしゃべり			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	60
6:00	夕食のたたく			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	61
6:30	煮物を煮ている間にお茶を飲む			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	62
7:00	夕食のたたく			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	63
7:30	夕食	テレビを見る		1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	64
8:00	友人の家へ行く			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	65
8:30	友人の誕生日会に出席する			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	66
9:00				1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	67
9:30				1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	68
10:00	家へ帰る			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	69
10:30	入浴			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	70
11:00	調査票記入			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	71
11:30	インターネットで株の値を見る			1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	72
12:00				1 2 3 4	1 2 3 4 5 6 7	73

菓子作り、大作業、園芸、裁縫などは、家事として行っているのか、趣味として行っているのかわかるように記入してください。

【記入例】
庭の草とり(家事) 裁縫(家事)
手芸(趣味) 野菜の栽培(趣味)
ガーデニング(趣味) など

まわりに知っている人がいない場合には「一人で」とします。

「自宅」とは、ふだん住んでいる場所をいいます。
なお、庭など自宅の敷地内は「自宅」に含めます。

「移動中」には、駅のホームやバス停で電車やバスを待っている場合も含めます。

インターネットで株価などをチェックする。

どのような目的で移動したかがわかるように記入してください。移動と移動の前後の行動を区別して記入してください。

最後に「おもに何をしていましたか」、「場所」、「一緒にいた人」の各欄に記入もれの時間がないか確認してください。

調査票 4~7ページ

・ 15 分ごとに記入してください。

・ 15 分間にいくつかの行動をした場合は、そのうち一番時間^{いちばん}が長かったものを記入します。

小学生の例

※中学生以上の方も参考^{さかん}にしてください。

この日の様子として当てはまるものに記入してください。

また、当てはまるものが二つ以上ある場合^{いじょう}は、すべてに記入してください。

自分の家がある場所が晴れでも、外出先で雨が降^ふっていた場合「一時雨が降っていた」に記入してください。

下の欄^{らん}の当てはまる番号を「○」で囲^{かこ}んでください。

睡眠^{すいみん}は、お父さんやお母さん、兄弟^{いっしょ}（姉妹）と一緒に寝^ねていても「一人で」にします。

同じ行動^{つつ}が続く場合は、2 行目から後に「↓」を記入してください。

- 「場所」は一つだけ、「一緒にいた人」は当てはまるものすべてを「○」で囲^{かこ}んでください。
- 3 行以上^{いじょう}の記入^{つつ}が続く場合は、始まりと終わりを「○」で囲^{かこ}み、その間を「|」でつなぎます。

全員が記入してください

17 生活時間について

*指定された第1日と第2日の行動について15分単位で記入してください

(1)この日は 次のいずれの日でしたか(当てはまるものをすべてに記入してください)

旅行・行事または冠婚葬祭(の前後) 出張・研修など 在宅勤務 療養 休みの日(休職・休学) 月曜日から金曜日の間の休職・休学 有給休暇 介護休暇 その他

(2)この日の天気はどうでしたか

1日中雨が降っていた 一時雨が降っていた 雨は降らなかった

04

【第1日】

時刻	おもに何をしていたか	同時に何か他のことをしていましたか	インターネットの利用	場所						一緒にいた人						時刻コード	
				自宅	学校	移動中	その他	一人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	その他(家族以外)		
0:00	睡眠			○					○								01
0:30																	02
1:00																	03
1:30																	04
2:00																	05
2:30																	06
3:00																	07
3:30																	08
4:00																	09
4:30																	10
5:00																	11
5:30																	12
6:00																	13
6:30																	14
7:00																	15
7:30																	16
8:00	顔をあらう	テレビを見る															17
8:30	朝食を食べる																18
9:00	学校に行く																19
9:30	学校のしゅぎやう																20
10:00	休み時間に友だちとおしゃべり																21
10:30	学校のしゅぎやう																22
11:00	休み時間にサッカーをして遊ぶ																23
11:30	学校のしゅぎやう																24
12:00	休み時間に友だちとおしゃべり																25
	学校のしゅぎやう																26
																	27
																	28
																	29
																	30
																	31
																	32
																	33
																	34
																	35
																	36
																	37
																	38
																	39
																	40
																	41
																	42
																	43
																	44
																	45
																	46
																	47
																	48

休み時間の行動は、「休み時間に○○をした」のように実際に行った行動を記入してください。

何もなかった場合は、「休み時間」と記入してください。

15分間にいくつかの行動をした時は、下のように記入してください。

午後 2:45	15分	3:00	12分	3:15	7分	8分	3:30
じっさい 実際の行動		宿題 (27分)		おやつを食べる (10分)		部屋のそうじ (8分)	

★12, 13 ページも見てください。

調査票へ 記入する行動	宿題	宿題	部屋のそうじ
----------------	----	----	--------

時刻	おもに何をしていましたか
3:00	宿題をする
3:00	部屋のそうじをする
3:30	テレビゲームをする

※3:15から3:30でみた時は
行動時間の長い方の「部屋のそ
うじ」を記入します。

【記入例は この調査票の3ページにも掲載しています】

10月△△日(○ 曜日)

05

★ここに書かれている日の行動に
ついて記入してください。

時刻	おもに何をしていましたか ※15分ごとに おもなもの一つだけ記入してください	同時に何か 他のこと をしていましたか ※複数ある場合は 一つだけ記入してください	インターネット の利用	場 所				一緒にいた人 (当てはまるものすべてを○で囲んでください)							時刻 ト	
				1 自	2 学	3 校	4 移 動 中	1 一 人	2 父	3 母	4 子	5 偶 者	6 学 校 の 他 の 人	7 そ の 他 の 人		
0:00	学校のじゅぎょう															49
0:30	家に帰る															50
1:00	ごはんを食べる															51
1:30	テレビゲームをする															52
2:00	サッカーをする															53
2:30																54
3:00	おやつを食べる															55
3:30	スイミング教室に行く スイミングの練習をする															56
4:00																57
4:30																58
5:00	家に帰る マンガの本を読む															59
5:30																60
6:00	友だちと電話で話をする 夕ごはんを用意をつたう 夕ごはんを食べる															61
6:30																62
7:00	宿題をする															63
7:30																64
8:00	お風呂に入る															65
8:30	調査票を書く															66
9:00	テレビを見る															67
9:30																68
10:00	テレビを見る															69
10:30																70
11:00	テレビを見る															71
11:30																72
12:00	テレビを見る															73
12:30																74
13:00	テレビを見る															75
13:30																76
14:00	テレビを見る															77
14:30																78
15:00	テレビを見る															79
15:30																80
16:00	テレビを見る															81
16:30																82
17:00	テレビを見る															83
17:30																84
18:00	テレビを見る															85
18:30																86
19:00	テレビを見る															87
19:30																88
20:00	テレビを見る															89
20:30																90
21:00	テレビを見る															91
21:30																92
22:00	テレビを見る															93
22:30																94
23:00	テレビを見る															95
23:30																96

いっしょ
一緒にいた人を書いてください。

まわりに知っている人がいない
場合には「一人で」とします。

新聞、雑誌、マンガ、文庫本など、
どのような種類の読み物かがわか
るように記入してください。

インターネットを使った時間帯に
「○」を記入してください。

何をするために移動したかがわかるように
記入してください。
移動と、移動の前後の行動を区別して記入
してください。

最後に「おもに何をしていましたか」、
「場所」、「一緒にいた人」のそれぞれ
に記入もれの時間がないか見直してく
ださい。

調査票
4~7ページ