

みんなで 織りなす 豊かな時間

— 個人の時間、家族の時間、社会の時間 —

同志社大学
技術・企業・国際競争力研究センター
アシスタントディレクター

鈴木 不二一

人生を生きる時間は誰にでも平等だ。1日は24時間、1年は365日、そして人生80年とすれば、生涯生活時間は約70万時間。生きられる時間に限りがあることは、誰にとっても人生の与件である。限りがあるからこそ、自分の希望にそって人生の時間を使いたいと思う。けれども、その希望は、そう簡単にかなうものではない。どうしたら、希望にかなうような、充実した、豊かな時間を過ごすことができるのか。

もとより、この大問題にあらかじめ決まった答えなどないけれども、ここでは、限りある生活時間を人々がどのように使っているか、その現状と問題点を手がかりに、豊かな時間の実現をめざすための課題について考えていくこととする。その際、生活時間を個人の時間のレベルでのみと

らえるのではなく、個人の生活時間が他者と「一緒に過ごす」時間を通して、家族の時間、さらには社会の時間として展開されていく側面に着目しながら、豊かな時間は「みんなで織りなす」時間として、他者の時間とのつながりの中で創造されていくことを基本的視座にすえておくこととした。

1. 生活時間調査による「生活の質」の探求

人々は限られた時間を日々の生活の中でどのように使っているのか、その実態を明らかにすることが、まず出発点となる。問題の所在は、はたしてどこにあるのだろうか。

限られた24時間の使い方に、個人や社

会のあり方を探ろうとする生活時間調査は、この問題への代表的な接近法である。すでに20世紀の初頭から、いくつかの試みが行われてきたけれども、体系的な生活時間研究が大規模な調査によって確立されたのは1960年代に入ってからのことであった。ハンガリーの社会学者アレクサンダー・サーライの主導の下に、12ヶ国の政府及び研究機関が国際比較研究をめざして1965-66年に実施した生活時間調査がその画期をなすといわれている。

貨幣では測れない「生活の質」を、人生の共通の尺度である「時間」から探ろうとする生活時間研究の国際的な潮流は、高度成長がピークに達すると同時に、その歪みが顕在化しつつあった1960年代末～70年代初頭の日本でも大きな関心をもって迎えられた。1972年、当時の経済企画庁が生活時間調査を実施し、その後1976年からは、総理府(当時)によって5年毎に実施される「社会生活基本調査」が開始されて今日に至っている。これらの政府統計とは別に、NHKが1960年(1941年にも実施)からおおよそ5年毎に実施している「国民生活時間調査」も、日本の代表的な生活時間調査として継続している。この他にも、大学、民間調査機関、あるいは労働組合の手によって、日本では多くの生活時間調査が実施されてきた。

数多くの生活時間統計の中でも、とりわけ「社会生活基本調査」は、世界でもまれな大規模調査であり(最新の2006年調査では、約8万世帯の10歳以上の世帯員約20万人を対象)、その継続性、包括性の点で、

日本の生活時間情報の宝庫ともいえる存在である。ここでは、主としてこの調査結果に依拠しながら、日本の生活時間の現状と問題点を探っていくこととする。

2. 日本の生活時間配分の特徴

まず、日本での生活時間配分にはどのような特徴がみられるのかを概観することからはじめよう。

図表1は、日本、アメリカ、ドイツ、フランス、イギリス、スウェーデンの6カ国について、直近時点の調査結果から、有業者男女の、平日と週休日を含む週全体の平均的な生活時間配分状況を比較したものである。

日本における、男性有業者の長時間労働傾向は、この比較表にもはっきりと現れている。「仕事と仕事移動」時間は、日本の男性では7時間10分に達し、ヨーロッパ各国に比べると1時間半～2時間も長い。ここでの「仕事移動」には通勤時間を含まない。そこで、これを加えて比較すると、日本の平均通勤時間(50分)はヨーロッパよりも10～20分長いので、仕事関連時間の差はさらに大きくなる。

日本の夫の仕事関連時間の長さのつけは、「家事と家族のケア」(家事・育児・介護の時間)と「自由時間」の少なさとなって現れる。日本男性の「家事と家族のケア」の時間は平均51分でヨーロッパより1～1時間半少なく、また、「自由時間」の平均は、3時間41分で、ドイツより1時間半短く、イギリス、スウェーデンより1時間程度短い。ただし、フランス(3時間49分)との

図表1 男女、行動の種類別総平均時間(週全体、有業者)

(時間・分)

	日本	ドイツ	フランス	イギリス	スウェーデン
個人的ケア	10.32	10.21	11.21	10.06	9.58
睡眠	7.44	7.60	8.24	8.11	7.53
身の回りの用事と食事	2.48	2.21	2.58	1.55	2.05
仕事と仕事中の移動	7.10	4.54	5.42	5.33	5.09
学習	0.13	0.11	0.02	0.09	0.07
家事と家族のケア	0.51	1.52	1.53	1.54	2.22
自由時間	3.41	5.07	3.49	4.34	4.47
ボランティア活動	0.04	0.15	0.13	0.06	0.11
他の自由時間	3.37	4.52	3.36	4.27	4.36
うちテレビ	2.00	1.45	1.46	2.14	1.48
移動	1.29	1.31	1.10	1.36	1.32
うち通勤	0.50	0.36	0.37	0.39	0.28
その他	0.05	0.04	0.03	0.07	0.05
個人的ケア	10.31	10.42	11.35	10.32	10.27
睡眠	7.28	8.11	8.38	8.25	8.05
身の回りの用事と食事	3.03	2.31	2.57	2.07	2.23
仕事と仕事中の移動	5.12	3.33	4.30	3.54	3.55
学習	0.14	0.19	0.02	0.12	0.10
家事と家族のケア	3.23	3.11	3.40	3.28	3.32
自由時間	3.16	4.44	3.05	4.13	4.22
ボランティア活動	0.04	0.12	0.09	0.11	0.10
他の自由時間	3.12	4.33	2.56	4.02	4.13
うちテレビ	1.52	1.27	1.23	1.51	1.26
移動	1.16	1.27	1.05	1.33	1.28
うち通勤	0.33	0.24	0.30	0.27	0.23
その他	0.07	0.05	0.04	0.09	0.05
調査年月	2006.10	2001.4 ~ 2002.4	1998.2 ~ 1999.2	2000.6 ~ 2001.9	2000.10 ~ 2001.9

注) 国により定義の相違があるため、比較には注意を要する。
 出典: 日本は「平成18年社会生活基本調査 詳細行動分類による生活時間に関する結果」、
 小分類レベルでEU比較用に紐替えた行動分類による。
 EU諸国はEUROSTAT, "Comparable time use statistics - National tables from 10 European countries - February 2005"
 出所: 総務省統計局「平成18年社会生活基本調査—結果の概要」

差は8分で、それほど大きくはない。

一方、女性有業者の生活時間を比べると、やはり通勤時間を含めた仕事関連時間がヨーロッパ各国に比べて1時間前後長く、その分「自由時間」が短くなる傾向は男性と同様である。日本の女性有業者の「自

由時間」は平均3時間16分、ドイツより1時間半短く、イギリス、スウェーデンより1時間程度短い。けれども、フランス(3時間5分)よりは若干長い。興味深いことに、この表でみる限り、女性有業者の「家事と家族のケア」時間は、日本とヨーロッパ各

国とも、いずれも3時間前半であり大きな差がみられない。結局、日本と欧米との大きな違いは「家事と家族のケア」に投入する家族の時間(夫プラス妻)が男性の分だけ少なくなっていることにある。

この国際比較表でさらに注目すべき日本の生活時間配分の特徴は、「ボランティア活動」に使っている時間が男女ともにわずかに4分で、ヨーロッパ各国に比べて半分から3分の1程度の水準にしかすぎないことである。

以上を概括すると、日本の有業者の生活時間は、男女ともに仕事関連時間が長く、個人にとっての「自由時間」が圧迫されているのみならず、「家事と家族のケア」という家族の時間や、あるいは「ボランティア活動」などの社会の時間への配分も少ないという傾向がみられる。ただし、家族の時間や社会の時間への配分の少なさの要因は、仕事関連時間の長さだけではない。性別役割分業意識や家族のあり方、地域社会のあり方、社会連帯意識等々、要するに「社会生活の質」に関わる諸要因の複合的な作用の結果とみるべきであろう。生活時間調査によって測定された時間配分の実態は、まさに「生活の質」を映し出す鏡なのである。

3. 仕事時間と生活時間配分

生活時間調査では、生活行動を、睡眠、食事など生理的に必要な活動を「1次活動」、仕事、家事など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動を「2次活動」、これら以外の各人が自由に使える時間におけ

る活動を「3次活動」の3つに区分して分析することが通例である。「1次活動」の時間はむやみに増えるものではないが、生理的な必要を満たせないほど減らすこともできない。義務的な「2次活動」の領域、例えば仕事関連時間がふくらめば、そのしわ寄せはまず「3次活動」時間の減少となって現れ、それでも吸収できないほど「2次活動」の時間が増えると、生理的に必要な「1次活動」の時間にまで浸食が及ぶことが予想される。これはとても持続可能な生活の営みとはいえないけれども、日本の男性有業者の平日の生活時間分布の中で実際に観察されることでもある。

図表2は、有配偶の男性有業者の平日の生活時間配分を、仕事時間(通勤時間含まず)階級別にみたものである。

予想のごとく、仕事時間が増えていくと、まず「3次活動」の時間が減らされていく。仕事時間階級「9時間台」を超えると、「3次活動」の領域にある活動時間が顕著な減少傾向をみせはじめる。けれども、この段階を過ぎると、「睡眠時間」、「身の回りの用事」、「食事」時間はじりじりと後退をはじめる。仕事時間階級「12~13時間台」では「睡眠時間」は400分を割り込み、「14時間以上」では344分(5時間44分)となる。

この表で、仕事時間が12時間を超えるということは、通勤時間約1時間を足して13時間以上、つまり一日の半分以上が仕事関連時間ということになる。EU労働時間指令では、「24時間につき最低連続11時間の休息期間を求める」ことが定められている。11時間の休息が可能な限界点は、

図表2 男性有業者（有配偶）、平日の仕事時間階級別、主な行動の種類別総平均時間（15歳以上）

仕事時間階級	15歳以上 推定人口 (千人)	構成比 (%)	行動の種類別総平均時間(分)							
			1次活動 (生理的に必要な活動)			2次活動 (社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動)				
			睡眠	身の回りの 用事	食事	通勤・ 通学	仕事	学業	家事・ 育児・ 介護	買い物
計	25,071	100.0	437	62	93	64	553	0	10	4
4時間未満	1,208	4.8	493	78	113	24	147	0	37	21
4～5時間台	1,237	4.9	474	77	109	43	291	1	21	12
6時間台	1,043	4.2	467	75	107	53	383	-	16	6
7時間台	2,398	9.6	456	70	102	69	446	0	13	5
8時間台	4,706	18.8	450	65	99	74	501	-	11	3
9時間台	4,552	18.2	440	63	92	69	561	0	9	3
10時間台	3,731	14.9	430	57	90	71	620	0	6	2
11時間台	2,616	10.4	418	54	83	66	680	0	4	1
12～13時間台	2,552	10.2	399	47	76	63	760	0	2	1
14時間以上	1,030	4.1	344	37	59	47	903	-	1	1

出所：総務省統計局「平成18年社会生活基本調査」
(注)階級区分の仕事時間には「通勤・通学」を含まない。

図表2の場合、仕事関連時間「12～13時間台」であり、やはりこの臨界点を越えて仕事関連時間が拡大すると生理的に必要な睡眠時間などの「1次活動」の時間にも顕著な影響が及ぶことがみてとれる。しかも、このような、およそ持続可能とは思えない肉体摩耗的長時間労働に従事している人の比率は、男性有業者の14.3%、約360万人の多数に及んでいるのである。

一方、日本の男性有業者の仕事時間の長さには大きなバラツキがあることも、図表2のデータから分かる。一方で、大量の超長時間労働従事者がいると同時に、仕事時間8時間未満の相対的短時間の男性有業者も、4分の1程度は存在している。仕事

時間階級の分布は一極集中型ではなく、相当に幅広い形状を示している。

では、仕事関連時間を中心とする「2次活動」時間が減少したとき、生活時間配分にはどのような変化がみられるのか。そのような視点から図表2をみると、当然のことながら、「1次活動」時間が生理的の必要を越えて増えることはないことが、まず確認される。仕事時間の減少によって増えていく「3次活動」時間の中では、ウェイトの高まりが顕著にみられるものが3つある。まず第1に、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」、第2に「休養・くつろぎ」、第3に「趣味・娯楽・スポーツ」である。

仕事時間が減って、「3次活動」にまわせる

行動の種類別総平均時間(分)								
3次活動(各人が自由に使える時間における活動)								
移動 (通勤・ 通学を 除く)	テレビ・ ラジオ・ 新聞・ 雑誌	休養・ くつろぎ	学習・ 研究 (学業 以外)	趣味・ 娯楽・ スポーツ	ボラン ティア 活動・ 社会参加 活動	交際・ 付き合い	受診・ 療養	その他
18	97	58	4	21	2	11	2	6
67	194	99	16	75	9	29	16	23
61	165	83	9	45	5	21	7	15
49	140	74	6	27	3	17	6	10
25	128	74	4	24	3	13	2	7
15	114	62	4	21	2	12	1	6
12	96	56	3	17	1	13	1	4
7	77	54	2	12	1	8	1	3
6	61	44	2	11	0	5	0	2
4	41	35	1	6	0	3	0	1
2	15	20	1	4	1	1	0	2

時間が増えても、「ボランティア活動・社会参加活動」に割かれる時間はほとんど増えない。各人が自由に使える時間としての「3次活動」への時間配分の余裕が生じたとき、日本では総じて、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」、「休養・くつろぎ」、「趣味・娯楽」のような個人的性格の強い活動が選好される傾向にあり、「ボランティア活動・社会参加活動」のような社会の時間への志向は相対的に弱い。

実は、このような傾向は生活時間配分の時系列的な変化の中にも観察することができる。次にこの点についてみてみよう。

4. 生活時間配分の時系列的变化

「社会生活基本調査」のデータ系列は、調査開始の1976年から最新の2006年調査まで30年間の変化を追うことができる。図表3は、男女の有業者について、この30年間にどのような生活時間配分の変化があったのかを、行動の種類別平均時間(週全体)の増減によってみたものである。途中経過は必ずしも直線的な

変化ばかりではないけれども、おおまかな傾向をつかむために、ここでは2時点間の平均時間数の変化だけをとりだしている。

この30年間に平均時間数の増えた行動の種類は、上位4項目までは、男女ともまったく同じである。すなわち、第1位「休養・くつろぎ」、第2位「身の回りの用事」、第3位「移動(通勤・通学を除く)」、そして第4位「趣味・娯楽・スポーツ」である。

一方、この30年間に平均時間が減少した項目で注目すべき動きとしては、男女とも共通して、「仕事」時間が減ったことである。減少幅は、男性10分、女性45分となっている。女性の「仕事」時間減少には、短時間就労増加の影響が大きい。この30年

間の労働時間短縮は生活時間の変化の上でも確認できる。「仕事」時間減少と同時に、「睡眠」時間も減少していることにも注目しなければならぬ。しかも、その減少幅は、男性 38 分、女性 29 分、とかなり大きい。

働きすぎで睡眠時間も十分にとれない人たちが無視し得ないほど存在するのは、現代日本産業社会の病理ともいえる現象である。けれども、「仕事」時間の減少だけでは足りず、寝る間も削って、余った時間を「休養・くつろぎ」「趣味・娯楽・スポーツ」に時間配分を傾注してきたのが、30 年間の時系列的变化を通して浮かび上がる有業者の平均的な姿なのである。総

じて、個人の時間のレベルでの自由時間の増加が強く求められてきたことが、この間の生活時間の時系列的变化からうかがわれる大きな特徴のひとつといえよう。

では、家族の時間や社会の時間への配分という点ではどのような変化があったのだろうか。

まず、男性有業者の「家事・育児・介護」の平均時間は 10 分増加した。ただし、1976 年の 7 分から 2006 年の 17 分への変化であるから、日本男性の家事時間の少なさが解消されたわけではない。

「ボランティア活動・社会参加活動」の時間は、男性では 1 分減、女性では変化無しで、5 分未満の低水準の配分傾向は変わらなかった。「交際・つきあい」の時間が男性

図表3 15歳以上男女有業者、行動の種類別、週全体総平均時間の変化(1976-2006年)

出所：総務省統計局「社会生活基本調査」各年版より作成（単位：分）

男性有業者			
行動の種類	1976	2006	増減
休養・くつろぎ	51	74	23
身の回りの用事	52	64	12
移動(通勤・通学を除く)	18	29	11
趣味・娯楽・スポーツ	42	53	11
家事・介護・育児	7	17	10
買い物	4	14	10
通勤・通学	43	50	7
学業	1	6	5
ボランティア活動・社会参加活動	5	4	-1
食事	95	93	-2
学習・研究(学業以外)	10	7	-3
受診・療養	7	3	-4
その他	15	10	-5
交際・付き合い	29	20	-9
仕事	430	420	-10
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	140	121	-19
睡眠	492	454	-38

では 9 分も減少していることも気になる変化である。

1976 年から 2006 年にいたる 30 年間の生活時間配分変化は、個人の自由裁量の下にある「3 次活動」の時間が増加する傾向で推移したことは、ある意味で積極的に評価しうるところだろう。「時間的ゆとり」は、ある程度実現される方向で事態は推移したといえる。けれども、その「ゆとり」が、他者と共有される家族の時間や社会の時間に向かって開かれていく傾向は、残念ながら弱かったといわざるをえない。

5. 深刻化する社会的孤立

生活時間調査からうかがえる個人主義的時間配分傾向は、おそらく、いまの日本

女性有業者			
行動の種類	1976	2006	増減
休養・くつろぎ	44	71	27
身の回りの用事	68	86	18
移動(通勤・通学を除く)	13	31	18
趣味・娯楽・スポーツ	21	37	16
通勤・通学	26	35	9
学業	2	7	5
買い物	28	31	3
ボランティア活動・社会参加活動	3	4	1
学習・研究(学業以外)	7	7	0
交際・付き合い	23	23	0
食事	97	96	-1
その他	14	13	-1
受診・療養	7	5	-2
家事・介護・育児	159	150	-9
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	119	109	-10
睡眠	465	436	-29
仕事	345	300	-45

社会をじわじわと浸潤しつつある孤立社会化の動きと深いところで繋がっている。

図表 4 は、OECD の社会指標のひとつで、『第 3 回世界価値観調査』(1999-2002 年)の結果から、「友人、同僚、その他宗教・スポーツ・文化グループの人と、まったく、あるいはめったに付き合わない」と答えた人の比率」を国際比較したものである。日本では、この比率は 15% を超え、社会的孤立度ワースト 1 位となっている。

もちろん、この指標のみをもって日本の社会的孤立度を推し量ることは早計に過ぎる。事実の解明には、もっと立ちいった多角的観察の積み重ねが必要であろう。とはいえ、残念ながら、いまの日本では、子供たちや若者たちの引きこもり、老人の孤

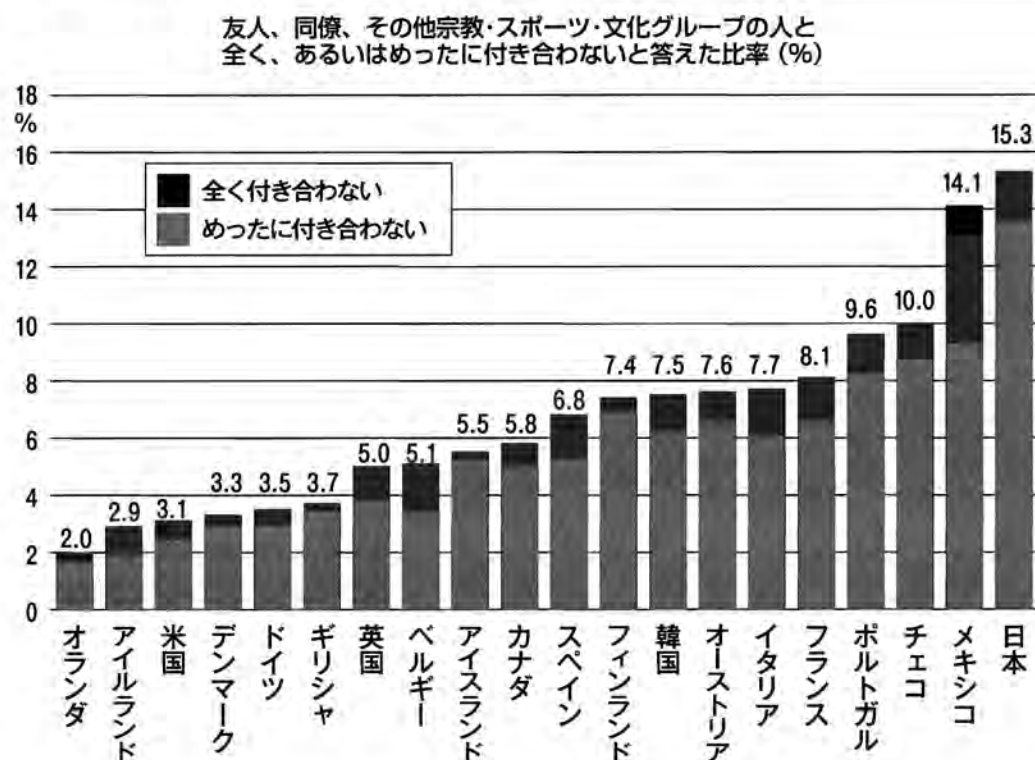
独死、働き盛りの中高年の自殺率の高まりなど、社会病理的兆候は枚挙にいとまがないほど噴出してきている。こうした現象の大きな背景となっているのは、人々の間のつながりや絆の喪失にあることは、ほぼ間違いない。

内閣府「国民生活選好度調査」(2007 年)の結果によれば、同居家族と行う「会話」、「団らん」、「食事」の頻度が、「週 1 ~ 2 日」または「ほとんどしない」と回答した人の割合は、それぞれ 15.6%、21.2%、15.6% に達している。また、象印マホービンの「家族揃っての行動に関する調査」によれば、「家族全員が揃う 1 日当たりの時間」が「なし」または「0 時間超 ~ 2 時

間台」と回答した人の割合は、平日で 1985 年の 42.1% から 2005 年には 49.2% に、休日については、18.3% から 31.0% にそれぞれ高まっている。

総じて家族内での接触時間の縮小が進展しており、住居をともにしていても「一人である」時間が長くなる傾向にあるが、その傾向は高齢者ほど顕著である。「平成 18 年社会生活基本調査」で、高齢者の生活時間(睡眠時間を除く)と一緒にいた人別にみると、家族と一緒にいた時間は 6 時間 47 分(睡眠を除く生活時間の 43.5%)、「一人であった」時間は 6 時間 33 分(同 42.0%)となっている。高齢者のうち、単身高齢者(一人暮らしの人)の孤立度はもっとも深刻で、一人でいた時間が 12 時間 2 分(同

図表4 OECDによる社会的孤立状況の国際比較



出所：OECD (2005), Society at a Glance : OECD Social Indicators - 2005 edition

76.8%)と1日の大半を占めている。

一方、地域とのつながりの希薄化は、家族の絆の弱体化よりももっと古くから、またよりいっそう深く進んできた。近年もその傾向は持続している。たとえば、内閣府「国民生活選好度調査」(2000、2007年)特別集計によれば、「隣近所の人」と「ほとんど行き来していない」あるいは「あてはまる人がいない」と答えた人の割合は、2000年の22.3%から2007年には38.4%にまで高まっている。

6. 孤立社会からの脱却をめざして

以上、日本の生活時間の現状の大きな問題点のひとつとして、時間の個別化傾向と、その帰結としての社会的孤立化現象をみてきた。では、「孤立社会」とも呼ぶべき危機的状況をどのように克服したらよいのだろうか。

実は、人々は家族内接触の縮小や、地域コミュニティの崩壊を、放置してよいと思っているわけではない。むしろ、その逆である。たとえば、家族についてみると、「あなたにとって一番大切なものは何か」との

質問に対し、「家族」を挙げる人の割合は1958年には約1割に過ぎなかったものが、70年代以降は一貫して上昇傾向をたどり、2003年には半数を超えている(統計数理研究所「国民性の研究全国調査」)。家族の絆の弱体化という現実が進む一方で、家族を何よりも大切と思う人は、逆に大きく増えている。その希望をどうやって実現するのか、それが問題である。

『平成19年版国民生活白書』は、問題解決の方向性として、①家族と過ごす時間や機会を増やす取組を行うこと、②地域や社会の支援によって、家族に期待されている機能を高めること、③家族としての絆や一体感を高める取組を積極的に行うこと、の3つを指摘している。

実は、家族内コミュニケーションの再構築と地域コミュニティ再建の課題は、表裏一体の関係にある。生活時間にひきつけて考えると、個人の時間が、自己レベルで閉じてしまうのではなく、他者と「一緒に過ごす」家族の時間、社会の時間として外に向かって開かれ、みんなで織りなす豊かな時間として展開されていくことが重要である。

その要となるのは、ワークライフバランスの実現により、仕事時間に偏った生活時間のあり方を改革していくことだろう。さらに、子育て支援、高齢者介護の支援、さらには一人暮らし高齢者の支援など、現在各地のNPO団体によって取り組まれている多様な活動を、地域社会再建の一環として促進していく政策展開がのぞまれる。

政府、地方自治体レベルの公共政策の展

開とあわせて、職域レベルでの取り組みも不可欠であろう。この点に関しては、労働組合の活動を企業の中に閉じるのではなく、社会に向かって開かれたものにしていくとするさまざまな取り組みが現在展開されているのは、大いに注目すべき動きといえるだろう。ナショナルセンターレベルでは、「地域に顔の見える連合運動」をめざして推進されている、地方連合会・地域協議会を軸とする、ワンストップサービス＝勤労者の生活支援ネットワークの取り組みがある。また、各連合構成組織でも多様な活動が展開されつつある。JP労組で現在検討されている福祉型労働運動構築に向けた構想は、全国津々浦々に事業所組織をもち、地域密着型の運動展開を伝統とする労働組合の活動として注目に値する。新たな運動の地平を切り開き、日本の労働組合運動再生の活路を見出そうとする取り組みは、期せずして、孤立社会からの脱却という政策課題とも大きな接点を有することになったといえよう。



鈴木 不二一
(すずき ふじかず)
1946年6月28日東京生まれ。1971年東京都立大学人文学部卒業。専攻は産業社会学。1974年に情報労連の賃金屋として労働界での職業人生をスタート。1991年からは連合総研研究員。2009年連合総研副所長を退任し、現職に至る。
最近の論文：「企業の社会的責任と社会保障」、宮島 洋・西村周三・京極高宣編『社会保障と経済 第1巻 企業と労働』(2009年、東京大学出版会)所収。