

21 学習・自己啓発・訓練

●個人の自由時間を利用して知識・教養を高めるために行ったものなどを記入してください

●仕事（職場研修を含む）や学校の授業・予習・復習は除きます

●クラブ活動や部活動は含めます

	(1)この1年間に何日ぐらいしましたか (下の0～8の数字で記入)	(2)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)	(3)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)
英語	6	☒ 自分の教養を高めるため	☐ 学級・講座・教室など
英語以外の外国語	0	☐ 仕事につくため	☐ 市町村等が行うもの
パソコンなどの情報処理	0	☐ 現在の仕事に役立てるため	☐ 民間が行うもの
商業実務・ビジネス関係	5	☐ その他	☒ 大学等が行うもの
介護関係	0		☐ 講演会など
家政・家事 (料理・裁縫・家庭経営 など)	0		☐ 通信教育
人文・社会・自然科学 (歴史・経済・数学・生物 など)	0		☐ 自学・自習
芸術・文化	0		☐ 勉強会など
その他 (した・しなかったのいずれかを記入)	0		☐ 各種学校・専修学校

1日でもした場合は
(2)以降も記入してください

した
しなかった

(1) この1年間に何日ぐらいしましたか

- 「その他」以外のすべての内容について、「0」～「8」の選択肢から当てはまるものを選んで記入してください。
- この1年間にまったくしなかった内容は、空欄とはせずに「0」を記入してください。
- (1)で1～8を記入した場合は、(2)、(3)の当てはまるものすべてに記入してください。
- 「その他」については「した」か「しなかった」のいずれかに記入してください。

(2) どのような目的でしたか

- ◇ 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。

(3) どのような方法でしたか

- ◇ 通信教育
…ここでの「通信教育」とは、通信の方法により一定の教育計画の下に、教材、補助教材等を受講者に送付し、これに基づき設問解答、添削指導、質疑応答等を行う教育をいい、文部科学省認定社会通信教育のほか、学校、公益法人、営利法人、個人等が行っている非認定の通信教育も含めます。
なお、ここでの「通信教育」は、高校・大学等の教育課程のものを除きます。
- ◇ 自学・自習
…テレビ・ラジオ・インターネット・専門書等により、自分一人で学習することをいいます。
オンライン英会話、動画配信サイトでの学習などはここに含めます。
- ◇ 勉強会など
…職場や学校で勤務時間外・授業時間外に取り組む勉強会や、職場や学校以外で取り組む勉強会をいいます。クラブ活動や部活動はここに含めます。
- ◇ 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。
- ◇ 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やハローワークを通じた職業訓練などをいいます。

- ▼ ここでいう「学習・自己啓発・訓練」とは
- 個人の自由時間を利用して、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。
仕事（職場研修を含む）や学校の授業・予習・復習は除きます。
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「学校」とは
- 調査事項の「5 教育」でいう「学校」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。

「学習・自己啓発・訓練」の内容は
16ページの「内容例示」を参考にしてください。

22 ボランティア活動

・職業として行ったものや 家族を対象として行ったものは除きます

・行っている活動の目的が 複数の活動に当てはまる場合は 当てはまる活動それぞれについて この1年間にした ものとして記入してください

(1) この1年間に何日ぐらいしましたか
(下の0～8の数字で記入)

0: まったくしなかった
1: 1～4日
2: 5～9日
3: 10～19日 (月に1～2日)
4: 20～29日 (月に2～3日)
5: 30～39日 (月に3～4日)
6: 40～49日 (月に4～5日)
7: 50～59日 (月に5～6日)
8: 60日以上 (月に6日以上)
9: 何日ぐらいしたかわからない

(2) 1日当たり何分ぐらい
しましたか
・1日当たりの平均時間を
記入してください

0: 10分未満
1: 10～19分
2: 20～29分
3: 30～39分
4: 40～49分
5: 50～59分
6: 60～69分
7: 70～79分
8: 80～89分
9: 90分以上

(3) 団体などに加入して行っていますか
(当てはまるものをすべてに記入してください)

加入して行っている

加入しないで行っている

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 美術館ガイド 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) した・しなかったのいずれかを記入

1日でもした場合は
(2)以降も記入してください

した
しなかった

加入して行っている

加入しないで行っている

(1) この1年間に何日ぐらいしましたか

- 「その他」以外のすべての活動について、「0」～「8」の選択肢から当てはまるものを選んで記入してください。
- この1年間にまったくしなかった活動は、空欄とはせずに「0」を記入してください。
- (1)で1～8を記入した場合は、(2)に1日当たりの平均時間を記入し、(3)の当てはまるものをすべてに記入してください。
- 「その他」については「した」か「しなかった」のいずれかに記入してください。

(2) 1日当たり何分ぐらいしましたか

- 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。

(3) 団体などに加入して行っていますか

- ◇ 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。
- ◇ 加入しないで行っている
…団体などに加入せず個人で行っている場合のほか、国等から民生委員、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。

「ボランティア活動」の内容は
17ページの「内容例示」を参考にしてください。

4
ページ
調査票

14

15

学習・自己啓発・訓練の種類	内 容 例 示	国家試験・資格の例
1 英語	英語 英会話 英語検定	
2 英語以外の外国語	中国語 韓国語 スペイン語 フランス語 ロシア語 ドイツ語	
3 パソコンなどの情報処理	パソコンソフトの使用方法 プログラミング パソコンによる資料作成方法	I T パスポート 基本情報技術者
4 商業実務・ビジネス関係	商業実務 経理実務 マーケティング実務 簿記 秘書 経営実務 速記 ホテル観光 珠算 編集広報 ビジネス英語	税理士 中小企業診断士 経営士 通訳案内士 マンション管理士
5 介護関係	在宅介護 訪問介護	介護福祉士 介護支援専門員 (ケアマネジャー)
6 家政・家事	家庭経営学 食物学 住居学 児童学 和洋裁 料理 アートフラワー 着付 作法 リビングアート	
7 人文・社会・自然科学	文学 言語学 歴史学 人文地理学 考古学 哲学 心理学 宗教学 図書館情報学 法学 政治学 行政学 経営学 会計学 経済学 社会学 社会福祉学 文化人類学 社会心理学 都市計画 数学 情報科学 物理学 天文学 化学 生物学 地質学 気象学 農学 林学 森林工学 獣医学 酪農学 海洋資源学 工学 医学関係	学芸員(補) 司法書士 行政書士 不動産鑑定士 宅地建物取引士 公認会計士 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
8 芸術・文化	絵画 彫刻 手工芸 アニメーション グラフィックデザイン 音楽 舞踏 映像芸術 写真 書道	
9 その他	調理 理容 美容 親の在り方 教育学関係 社会福祉関係 一般教養 自動車の運転技能 時事問題関係(地球環境問題 福祉問題 雇用問題 青少年問題 国際政治 遺伝子問題 「いじめ」問題)	

ボランティア活動の種類		内 容 例 示
1 健康や医療サービスに関係した活動		・献血、献血活動への呼びかけ ・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づくりのための活動) ・健康相談 ・巡回医療・診療 ・薬に関するデータ提供
2 高齢者を対象とした活動		・高齢者と若者(こども)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 ・生きがいづくりのための技能指導 ・ひとり暮らしの高齢者を家庭に招待 ・高齢者の見守り活動や散歩相手、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
3 障害者を対象とした活動		・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 ・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
4 こどもを対象とした活動		・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 ・子ども会や子育て団体の援助・指導 ・児童の学習指導 ・児童保育 ・学校行事の手伝い
5 スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動	スポーツ	・スポーツ教室における指導 ・スポーツ会場の警備
	社会教育	・各種講習会の開催 ・社会人大学の講師
	文化・芸術	・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 ・伝統文化の継承と普及 ・郷土の歴史研究
	学術	・調査研究、情報収集および提供 ・学会・研究会・勉強会の支援
6 まちづくりのための活動		・道路に花を植える 道路・公園などの清掃 ・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 ・駅の自転車置き場の整理 ・都市と農村の交流
7 安全な生活のための活動		・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 ・交通安全運動 ・「火の用心」の巡回
8 自然や環境を守るための活動		・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 ・野鳥の観察・保護 ・砂漠の緑化活動(または植林活動)
9 災害に関係した活動		・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 ・炊き出しなどの災害時の救援 ・災害後の被災者への救援
10 国際協力に関係した活動		・国際交流・国際親善 ・海外技術協力 ・海外への食料援助 ・留学生支援
11 その他		・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 ・生活保護者の支援 ・消費者相談

23 スポーツ 趣味・娯楽

スポーツ 趣味・娯楽をこの1年間に何日ぐらいしましたか
(しなかった場合も含め、右の0～8の数字から選んで記入してください)

<スポーツ>

・単に見物している場合や
授業・研修として行うものは
除きます
・クラブ活動や部活動は含め
ます

・この1年間に1日もしな
かった場合も含め、すべての
種目に記入してください

<趣味・娯楽>

・授業・仕事および家事として
行うものは除きます
・クラブ活動や部活動は含め
ます

・この1年間に1日もしな
かった場合も含め、すべての
種目に記入してください

0: まったくしなかった
3: 10～19日(月に1日)
6: 100～199日(週に2～3日)

1: 1～4日
4: 20～39日(月に2～3日)
7: 200日以上(週に4日以上)

2: 5～9日
5: 40～99日(週に1日)
8: 何日ぐらいしたかわからない

野 球 (キャッチボールを含む)	テ ニ ス	ボ ウ リ ン グ	ジョギング・マラソン
ソ フ ト ボ ール	バドミントン	つ り	ウォーキング・ 軽い体操
バ レ ー ボ ール	ゴ ル フ (練習場を含む)	水 泳	ヨ ガ
バスケットボール	グラウンドゴルフ	スキー・スノーボード	器具を使った トレーニング
サ ッ カ ー (フットサルを含む)	柔 道	登山・ハイキング	その他のスポーツ(した場合) (おもな種目名を一つ記入してください)
卓 球	剣 道	サイクリング	空 手
現地でのスポーツ観戦	邦 楽 (邦楽・日本古来の音楽を含む)	趣味としての 料理・菓子作り	将 棋
現地以外でのスポーツ観戦 (バリアクティブ・テレビなど)	コーラス・声楽	園芸・庭いじり・ ガーデニング	パ チ ン コ
美 術 鑑 賞 (テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	カ ラ オ ケ	日 曜 大 工	スマートフォン・家庭用 ゲーム機などによるゲーム
演芸・演劇・舞踊鑑賞 (テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	邦 舞 ・ お どり	絵画・彫刻の制作	遊園地・動植物園 水族館などの見物
映画館での映画鑑賞	洋舞・社交ダンス	陶 芸 ・ 工 芸	キ ャ ン プ
映画館以外での映画鑑賞 (テレビ・DVD・パソコンなど)	書 道	写真の撮影・プリント	その他の趣味・娯楽(した場合) (おもな種目名を一つ記入してください)
コンサートなどによる クラシック音楽鑑賞	華 道	詩・和歌・俳句・小説 などの創作	ジグソーパズル
コンサートなどによる ポピュラー音楽・歌謡曲鑑賞	茶 道	趣味としての読書 (マンガを除く)	
CD・スマートフォン などによる音楽鑑賞	和 裁 ・ 洋 裁	マンガを読む	
楽 器 の 演 奏	編 み 物 ・ 手 芸	囲 碁	

スポーツ

- ◇ 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。

趣味・娯楽

- ◇ 現地以外でのスポーツ観戦
…公民館等集まってる視聴応援やスマートフォン、自宅でのテレビ観戦も含めます。
- ◇ コン서트などによるポピュラー音楽・歌謡曲鑑賞
…歌手などのライブや音楽会に行った場合も含めます。
- ◇ CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞
…インターネットで配信されているライブ映像で音楽を聴いた場合も含めます。
- ◇ 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。
- ◇ 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も含めます。
- ◇ スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム
…パソコン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。

23 スポーツ 趣味・娯楽

- ▼ 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(いわゆるインストラクターやプロスポーツ選手)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、ヨガのインストラクターがゴルフを行った場合は、ゴルフを「した」に含めます。
- ▼ 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。
 - ・「美術鑑賞」、「演芸・演劇・舞踊鑑賞」、「映画館での映画鑑賞」、「コンサートなどによる
クラシック音楽鑑賞」及び「コンサートなどによるポピュラー音楽・歌謡曲鑑賞」は、
劇場などへ出かけて鑑賞した場合に「した」とします。
 - ・「スポーツ観戦」及び「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に「した」とします。
- 「その他」以外のすべての種目について、0～8の選択肢から当てはまるものを選んで
記入してください。
- この1年間にまったくしなかった種目は、空欄とはせずに「0」を記入してください。
- 「その他のスポーツ」及び「その他の趣味・娯楽」については、
した場合にその内容を記入してください。

5
ページ
調査票

18

19

25 生活時間

・指定された第1日と第2日の行動について それぞれ記入してください

指定された第1日と第2日はどのような日でしたか 当てはまるものがあれば すべてに記入してください

・特に当てはまるものがなく ふだんどりの仕事（テレワーク以外） 学業 家事などをしていた日は 「いずれにも当てはまらない」に 記入してください	旅行・ 行楽	行事または 冠婚葬祭 （半日以上 の参加）	出張・ 研修 など	テレワーク 自宅 自宅以外 （サテライトオフィスなど）	療養	休暇・休日など （ふだん仕事や 学業などを している人の 休暇・休日）	育児休業・ 子の看護 休暇	介護休業・ 介護休暇	いずれにも 当てはまらない
【第1日】 10月●●日（●曜日）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
【第2日】 10月△△日（△曜日）	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☒	☐

25 生活時間

- 指定された2日間それぞれについて、おもにどのような日だったかを記入してください。
おもにどのような日だったかの判断が難しい場合は、
当てはまるものすべてに記入してください。
ただし、「いずれにも当てはまらない」に記入した場合は、他の選択肢に記入しません。
- ・ 1時間自宅でテレワークを行い、その後、休暇を取得した日は、
おもに休暇であった日と捉え、「休暇・休日など」に記入します。
(テレワークには記入しません。)
 - ・ 子の看護休暇、テレワーク(自宅)、介護休暇など複数のことを行い、
おもにどのような日だったかの判断が難しい場合は、3か所すべてに記入します。
- ◇ テレワーク
…ICT(情報通信技術)を利用し、以下のいずれかの形態で勤務する場合のことをいいます。
- ・ 雇用されている人が、本来の勤務地とは別の場所で働く形態
 - ・ 雇用されている人または自ら事業を営んでいる人が、
主として自宅または自宅に準じた自ら選択した場所で働く形態
- ◇ 休暇・休日など(ふだん仕事や学業などをしている人の休暇・休日)
…ふだん仕事や学業などをしていない人は休みの日でもここに含めません。
休日に出勤し仕事を行った場合や休日に勉強をした場合でも、
その日が本来仕事や学校の授業がない休日であれば、ここに含めます。
- ◇ 育児休業・子の看護休暇
…産前・産後休暇についてもここに含めます。
- ◇ いずれにも当てはまらない
…ふだん仕事、学業、家事をしている人が、
ふだんどおりの仕事(出勤)、学業、家事をしている日はここに含めます。
仕事を引退された方などが、ふだんどおりの生活をしている日もここに含めます。