

## テレワークによる生活時間の変化 ～社会生活基本調査の結果から～

総務省統計局統計調査部労働力人口統計室長 奥野 重徳

令和3年10月20日を調査期日として実施しました令和3年社会生活基本調査のうち、調査票Aによる集計を令和4年8月31日に公表しました。今回は、この調査票Aによる集計のうち、テレワーク（在宅勤務）による「1日の生活時間の配分」の変化に着目した内容を紹介します。

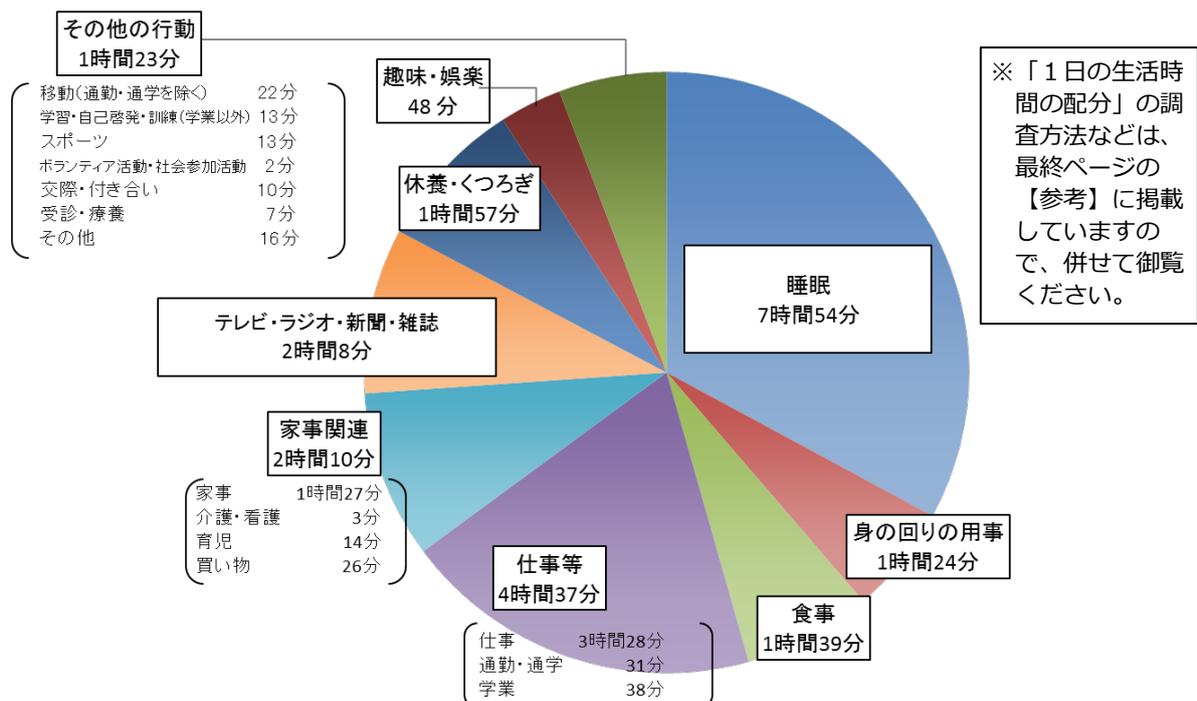
### 社会生活基本調査とは

社会生活基本調査は、以下の内容について調査し、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ています。

- ◆ 「1日の生活時間の配分」 ➡ 《 今回御紹介する内容 》
- ◆ 「1年間の主な生活行動」  
 ……「学習・自己啓発・訓練」、「ボランティア活動」、「スポーツ」、  
 「趣味・娯楽」及び「旅行・行楽」

### 「1日の生活時間の配分」の調査結果

図1 「1日の生活時間の配分」（2021年）－週全体平均



「1日の生活時間の配分」の調査時期（令和3年10月16日～24日）は、新型コロナウイルス感染症がいわゆる第5波として拡大した後、各地に順次発令されていた新型コロナウイルス感染症等対策特別措置法（平成24年法律第31号）に基づく「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」及び「まん延防止等重点措置」が令和3年9月末をもって全ての地域で終了し、解除された直後です。

両措置が解除後も当面は地域によって営業時間の短縮等の取組が行われていたほか、新型コロナウイルス感染症の影響による三密回避の日常化や数度の行動制限により、今回の令和3年（2021年）結果は、前回調査となる5年前の平成28年（2016年）結果に比べ「1日の生活時間の配分」は変化し、新しい生活様式が浮き彫りとなっています。

その一例として、テレワーク（在宅勤務）による「1日の生活時間の配分」の変化を御紹介します。

## テレワーク（在宅勤務）による「1日の生活時間の配分」の変化を初めて把握

令和3年調査においては、働き方改革や新型コロナウイルス感染症の影響によるテレワークが社会に普及しつつある現状を踏まえると、テレワークによる在宅勤務は、大幅に増加する見込みであることと同時に、テレワークによる在宅勤務の普及は、「1日の生活時間の配分」に大きな影響を及ぼすものと考え、生活時間の指定日に「テレワーク（在宅勤務）」を実施したか否かにより、「1日の生活時間の配分」がどのように変化するかを初めて把握することとしました。

## 調査当日に「テレワーク（在宅勤務）」で仕事をしていた人は6.7%

生活時間の指定日が「平日」で、仕事があった有業者（5286万7千人）について、その日にテレワーク（在宅勤務）をしていた人は354万2千人で、全体の6.7%を占めています。数日に一度（週に数回）、テレワークをする方も多いと思いますが、一時点でおおよそ15人に1人がテレワーク（在宅勤務）をしていたといえます。

表1 男女、年齢階級別テレワークをした人口（2021年）－平日、有業者

| 年齢階級   | 仕事のある日（出張・研修などを除く） |              |                      |  |
|--------|--------------------|--------------|----------------------|--|
|        | 人口<br>(千人)         | うちテレワークをした人口 |                      |  |
|        |                    | 人口<br>(千人)   | テレワーク<br>実施割合<br>(%) |  |
| 総数     | 52867              | 3542         | 6.7                  |  |
| 15～24歳 | 3570               | 109          | 3.1                  |  |
| 25～34歳 | 8587               | 847          | 9.9                  |  |
| 35～44歳 | 10969              | 965          | 8.8                  |  |
| 45～54歳 | 13533              | 837          | 6.2                  |  |
| 55～64歳 | 9467               | 564          | 6.0                  |  |
| 65歳以上  | 6742               | 219          | 3.2                  |  |

## テレワーク（在宅勤務）による「1日の生活時間の配分」の変化

有業者について、テレワーク（在宅勤務）をしていた 354 万 2 千人と、テレワークをしていなかった人における年齢階級別の「1日の生活時間の配分」の差異をみてみます。

まず、当然ですが、テレワーク（在宅勤務）をしていた人の方が、してなかった人に比べ、通勤時間<sup>\*</sup>が非常に短くなっています。また、仕事時間は、テレワーク（在宅勤務）の場合も、出勤時と同様に就業規則などに基づいていることから、テレワーク（在宅勤務）の実施の有無で、差異はほとんどみられません。

※例えば、午前中だけテレワーク（在宅勤務）をして、午後に職場に出勤した場合などもあるため、「通勤・通学時間」が0分とはなっていない点に留意

次に、25～34 歳、35～44 歳、45～54 歳の各年齢階級について、テレワーク（在宅勤務）をしていた人が、通勤時間の短縮により、どのような行動の種類に時間を配分しているかをみてみます。

◆25～34 歳では、テレワーク（在宅勤務）をしていた人は、してなかった人に比べ、睡眠時間が 41 分、趣味・娯楽の時間が 28 分、食事時間が 15 分、学習・自己啓発の時間が 11 分それぞれ長くなっています。

**表 2 - 1 25～34 歳におけるテレワーク（在宅勤務）の実施の有無別  
「1日の生活時間の配分」（2021 年） - 平日、有業者**

|                       | (時間,分)             |                |          |
|-----------------------|--------------------|----------------|----------|
|                       | (a)テレワーク<br>(在宅勤務) | (b)テレワーク<br>以外 | 差(a)-(b) |
| 睡眠                    | 8.06               | 7.25           | 0.41     |
| 身の回りの用事               | 0.56               | 1.13           | -0.17    |
| 食事                    | 1.30               | 1.15           | 0.15     |
| 通勤・通学                 | 0.03               | 1.15           | -1.12    |
| 仕事                    | 8.59               | 9.06           | -0.07    |
| 学業                    | 0.02               | 0.02           | 0.00     |
| 家事                    | 0.36               | 0.27           | 0.09     |
| 介護・看護                 | 0.01               | 0.00           | 0.01     |
| 育児                    | 0.13               | 0.15           | -0.02    |
| 買い物                   | 0.10               | 0.06           | 0.04     |
| 移動 <sup>1)</sup>      | 0.05               | 0.08           | -0.03    |
| テレビ <sup>2)</sup>     | 0.22               | 0.28           | -0.06    |
| 休養・くつろぎ               | 1.30               | 1.31           | -0.01    |
| 学習・自己啓発 <sup>3)</sup> | 0.15               | 0.04           | 0.11     |
| 趣味・娯楽                 | 1.00               | 0.32           | 0.28     |
| スポーツ                  | 0.06               | 0.03           | 0.03     |
| ボランティア <sup>4)</sup>  | -                  | 0.00           | -        |
| 交際・付き合い               | 0.03               | 0.03           | 0.00     |
| 受診・療養                 | 0.01               | 0.01           | 0.00     |
| その他                   | 0.02               | 0.05           | -0.03    |

1) 移動（通勤・通学を除く）

2) テレビ・ラジオ・新聞・雑誌

3) 学習・自己啓発・訓練（学業以外）

4) ボランティア活動・社会参加活動

- ◆35～44 歳では、テレワーク（在宅勤務）をしていた人は、していなかった人に比べ、育児時間<sup>※</sup>が 23 分、趣味・娯楽の時間が 17 分、食事時間が 11 分、休養・くつろぎ<sup>※</sup>の時間が 10 分それぞれ長くなっています。

※この調査での「育児」は、就学前の子供の身の回りの世話などとし、就学後の子供の身の回りの世話は「家事」に含めています。

また、「休養・くつろぎ」は、家族との団らん、おやつ・お茶の時間、食休み、うたたねなどとし、テレビなどを見ながらくつろいだ時間は「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」に含めています。

**表 2 - 2 35～44 歳におけるテレワーク（在宅勤務）の実施の有無別  
「1日の生活時間の配分」（2021年） - 平日、有業者**

|                       | (時間.分)             |                |          |
|-----------------------|--------------------|----------------|----------|
|                       | (a)テレワーク<br>(在宅勤務) | (b)テレワーク<br>以外 | 差(a)-(b) |
| 睡眠                    | 7.18               | 7.17           | 0.01     |
| 身の回りの用事               | 1.07               | 1.18           | -0.11    |
| 食事                    | 1.29               | 1.18           | 0.11     |
| 通勤・通学                 | 0.05               | 1.08           | -1.03    |
| 仕事                    | 8.50               | 8.50           | 0.00     |
| 学業                    | 0.00               | 0.03           | -0.03    |
| 家事                    | 0.56               | 0.57           | -0.01    |
| 介護・看護                 | 0.02               | 0.01           | 0.01     |
| 育児                    | 0.41               | 0.18           | 0.23     |
| 買い物                   | 0.07               | 0.08           | -0.01    |
| 移動 <sup>1)</sup>      | 0.11               | 0.09           | 0.02     |
| テレビ <sup>2)</sup>     | 0.37               | 0.39           | -0.02    |
| 休養・くつろぎ               | 1.31               | 1.21           | 0.10     |
| 学習・自己啓発 <sup>3)</sup> | 0.10               | 0.03           | 0.07     |
| 趣味・娯楽                 | 0.35               | 0.18           | 0.17     |
| スポーツ                  | 0.08               | 0.03           | 0.05     |
| ボランティア <sup>4)</sup>  | 0.01               | 0.01           | 0.00     |
| 交際・付き合い               | 0.03               | 0.03           | 0.00     |
| 受診・療養                 | 0.04               | 0.01           | 0.03     |
| その他                   | 0.06               | 0.04           | 0.02     |

1) 移動（通勤・通学を除く）

2) テレビ・ラジオ・新聞・雑誌

3) 学習・自己啓発・訓練(学業以外)

4) ボランティア活動・社会参加活動

- ◆45～54 歳では、テレワーク（在宅勤務）をしていた人は、していなかった人に比べ、睡眠時間が 17 分、食事時間が 16 分、趣味・娯楽の時間が 10 分それぞれ長くなっています。

**表 2 - 3 45～54 歳におけるテレワーク（在宅勤務）の実施の有無別  
「1日の生活時間の配分」（2021 年） - 平日、有業者**

|                       | (時間.分)             |                |          |
|-----------------------|--------------------|----------------|----------|
|                       | (a)テレワーク<br>(在宅勤務) | (b)テレワーク<br>以外 | 差(a)-(b) |
| 睡眠                    | 7.16               | 6.59           | 0.17     |
| 身の回りの用事               | 1.17               | 1.20           | -0.03    |
| 食事                    | 1.40               | 1.24           | 0.16     |
| 通勤・通学                 | 0.05               | 1.08           | -1.03    |
| 仕事                    | 8.42               | 8.43           | -0.01    |
| 学業                    | 0.03               | 0.02           | 0.01     |
| 家事                    | 1.08               | 1.06           | 0.02     |
| 介護・看護                 | 0.03               | 0.01           | 0.02     |
| 育児                    | 0.09               | 0.04           | 0.05     |
| 買い物                   | 0.08               | 0.11           | -0.03    |
| 移動 <sup>1)</sup>      | 0.09               | 0.09           | 0.00     |
| テレビ <sup>2)</sup>     | 1.10               | 1.03           | 0.07     |
| 休養・くつろぎ               | 1.24               | 1.21           | 0.03     |
| 学習・自己啓発 <sup>3)</sup> | 0.06               | 0.03           | 0.03     |
| 趣味・娯楽                 | 0.23               | 0.13           | 0.10     |
| スポーツ                  | 0.09               | 0.04           | 0.05     |
| ボランティア <sup>4)</sup>  | 0.00               | 0.00           | 0.00     |
| 交際・付き合い               | 0.01               | 0.03           | -0.02    |
| 受診・療養                 | 0.01               | 0.01           | 0.00     |
| その他                   | 0.05               | 0.05           | 0.00     |

1) 移動（通勤・通学を除く）

2) テレビ・ラジオ・新聞・雑誌

3) 学習・自己啓発・訓練(学業以外)

4) ボランティア活動・社会参加活動

## 結果からみえてきたこと

上記では、年齢階級ごとに、テレワーク（在宅勤務）をしていた人について、どのような特徴があるかをみてきましたが、各年齢階級を総括的にみると、以下のようなこともみえてきます。

- ◆テレワーク（在宅勤務）をしていた人は、していなかった人に比べ、25～34 歳、45～54 歳では睡眠時間が最も長くなっている一方、35～44 歳では睡眠時間はほぼ変わることがなく、代わりに育児時間が最も長くなっています。
- ◆25～34 歳、35～44 歳、45～54 歳のいずれも、テレワーク（在宅勤務）をしていた人が、していなかった人に比べ、長くなった行動の種類の上位3位までに、食事時間、趣味・娯楽の時間が入っています。
- ◆25～34 歳、35～44 歳、45～54 歳のいずれも、テレワーク（在宅勤務）をしていた人は、していなかった人に比べ、趣味・娯楽の時間、学習・自己啓発の時間は長く、年齢階級が低くなるにつれて、その幅は大きくなる傾向があります。
- ◆25～34 歳、35～44 歳、45～54 歳のいずれも、テレワーク（在宅勤務）をしていた人は、していなかった人に比べ、通勤時間だけでなく朝の身支度などの身の回りの用事の時間も短く、年齢階級が低くなるにつれて、その幅は大きくなる傾向があります。

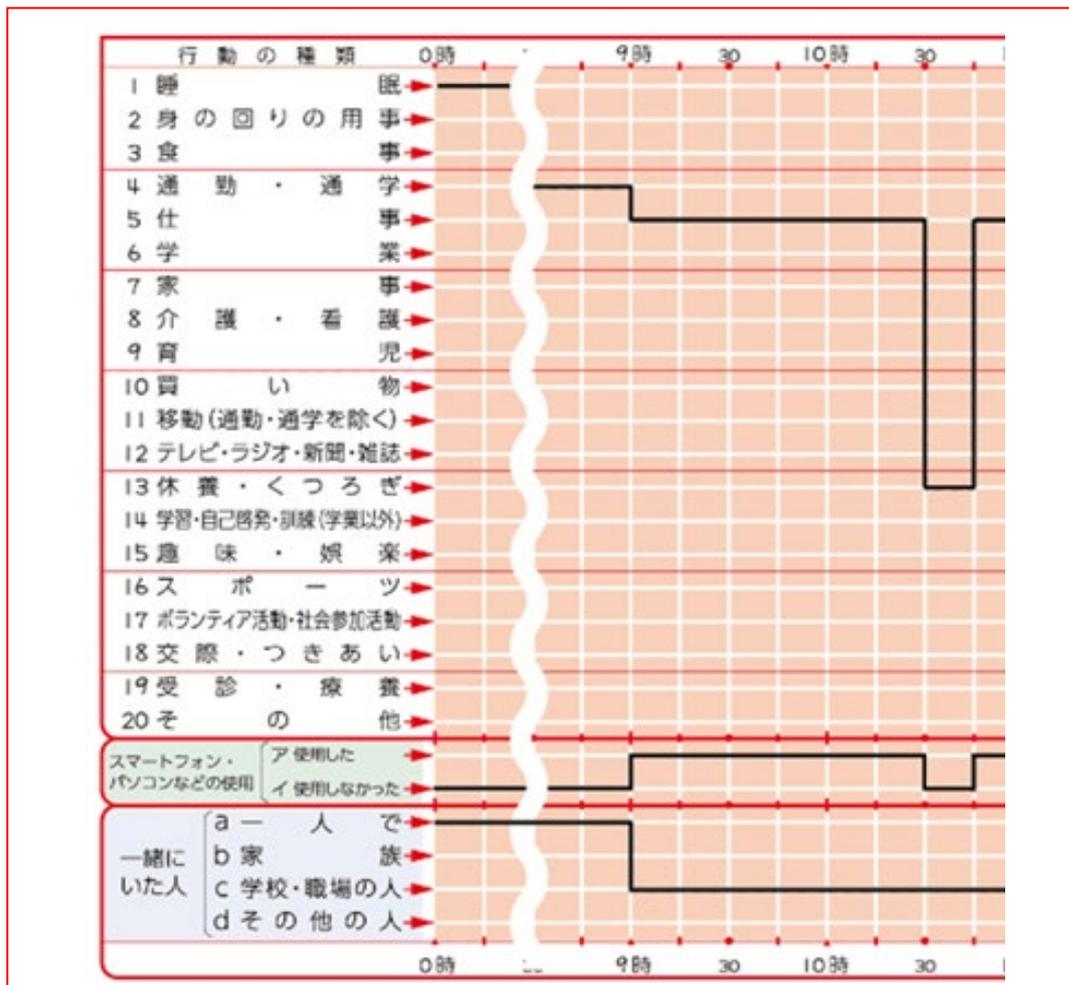
このように、テレワーク（在宅勤務）をしていた人が、通勤時間の短縮により、どのような行動の種類に時間を配分しているかをみてきましたが、ライフステージに応じて、「1日の生活時間の配分」（睡眠時間や食事時間の生理的活動の時間を除く）に以下のような特徴があることが分かります。

- ◆35～44 歳では、他の年齢階級に比べ、就学前の子供がいる子育て世帯が多く含まれていることが想定され、通勤時間が減少した分を育児時間に充てているほか、休養・くつろぎに充てています。
- ◆25～34 歳、35～44 歳、45～54 歳のいずれも趣味・娯楽の時間に充てているほか、25～34 歳では、学習・自己啓発の時間にも充てているなど積極的な「自由時間の活動」に充てています。

## 【参考】令和3年社会生活基本調査の調査方法など

- ◆この調査では、総務省統計局が定めた地域の中から選定した約9万世帯に居住する10歳以上の世帯員約19万人を対象としています。このうち、今回御紹介する「調査票A」については、約18万人を対象としています。
  - ◆「1日の生活時間の配分」は、令和3年10月16日から24日までのうち、地域ごとに指定された連続する2日間（生活時間の指定日）について調査しました。
- また、今回御紹介する調査票Aにおける「1日の生活時間の配分」は、以下のとおり、あらかじめ記載された20種類の行動分類により調査しました。

図2 令和3年社会生活基本調査（調査票A）  
「1日の生活時間の配分」の調査事項



(令和4年10月24日)