

1日の生活時間配分の変化

総務省は「社会生活基本調査」において5年毎に国民の生活時間の配分状況を調査している。最新の2021年調査の結果がまとまったので、2001年調査以降の傾向とコロナ禍発生後の特徴を男女別にみてみよう。

時間配分が減少した項目としては、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」が男性で2001年2時間38分→2016年2時間19分→2021年2時間11分（時点推移の記載方法は以下同じ）、女性で2時間26分→2時間11分→2時間5分に、「交際・付き合い」が男性で25分→15分→8分、女性で27分→19分→12分になった（図表左）。「交際・付き合い」にはメール・SNSの連絡を含むが、減少傾向に歯止めがかからない。また、仕事時間（本項目のみ有業者）は男性で6時間48分→6時間49分→6時間27分、女性で4時間51分→4時間47分→4時間42分と2021年で減少した。

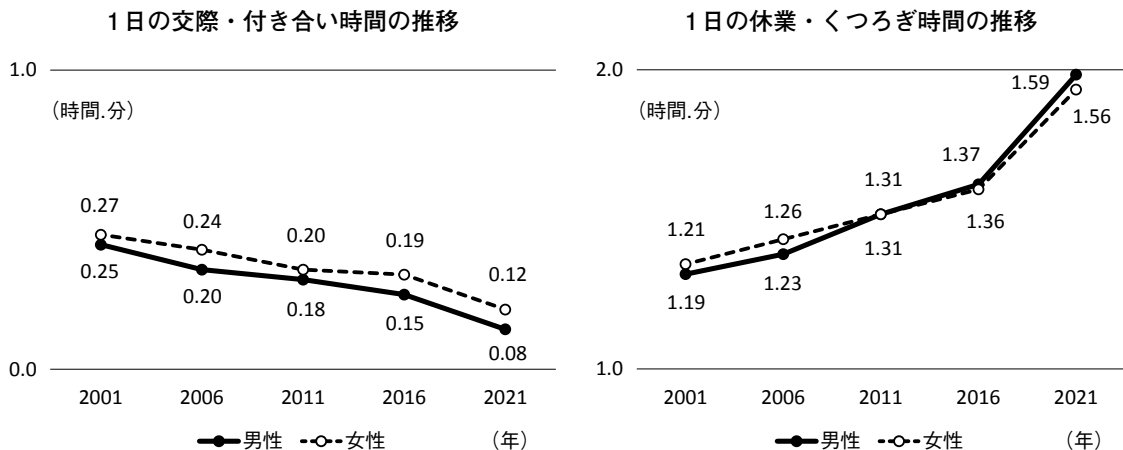
増えた項目は「休養・くつろぎ」が男性で1時間19分→1時間37分→1時間59分、女性1時間21分→1時間36分→1時間56分となった（図表右）。「睡眠」は男性で7時間52分→7時間45分→7時間58分、女性で7時間38分→7時間35分→7時間49分、「身の回りの用事」は男性で1時間2分→1時間11分→1時間14分、女性で1時間23分→1時間31分→1時間32分とやや増えている。

「趣味・娯楽」は男性で50分→57分→1時間0分、女性で35分→37分→37分と男性が増加、女性が横ばいと傾向が分かれ、「家事関連」は男性31分→38分→51分、女性3時間34分→3時間28分→3時間24分で、男女差は縮小したものの女性に偏った状況を変えるには至らない。

全体として映像・活字媒体の利用、他者との交際の時間、仕事が減り、休養、睡眠、雑用関係が増えている。コロナ禍による「巣ごもり」現象が指摘されるが、この傾向はそれ以前から生じていたといえる。特に「休養・くつろぎ」の増加が目立っていることは、余暇の過ごし方において、能動的な活動よりも敢えて空白の時間帯を享受することが志向されているととれ、日本人の生活観の変化がコロナ禍で加速した様子が窺われる。

（注）本統計ではスマートフォンの使用のうち音楽・映像鑑賞・ゲームが「趣味・娯楽」に分類されるほかは明示的な分類はなく、漫然とスマホを閲覧する行為が「休養・くつろぎ」に一部含まれる可能性はある。

（商工総合研究所 調査研究室長 江口政宏）



（資料）総務省「令和3年社会生活基本調査」