

テレワークが雇用者の生活時間に与える影響 —大都市圏と地方圏の比較—

西原照雅、田口湧也

May 2025



内閣府経済社会総合研究所
Economic and Social Research Institute
Cabinet Office
Tokyo, Japan

ESRI Research Note は、すべて研究者個人の責任で執筆されており、内閣府経済社会総合研究所の見解を示すものではありません（問い合わせ先：<https://form.cao.go.jp/esri/opinion-0002.html>）。

ESRI リサーチ・ノート・シリーズは、内閣府経済社会総合研究所内の議論の一端を公開するために取りまとめられた資料であり、学界、研究機関等の関係する方々から幅広くコメントを頂き、今後の研究に役立てることを意図して発表しております。

資料は、すべて研究者個人の責任で執筆されており、内閣府経済社会総合研究所の見解を示すものではありません。

The views expressed in “ESRI Research Note” are those of the authors and not those of the Economic and Social Research Institute, the Cabinet Office, or the Government of Japan.

テレワークが雇用者の生活時間に与える影響 —大都市圏と地方圏の比較—¹

西原照雅（内閣府経済社会総合研究所主任研究官）

田口湧也（前内閣府経済社会総合研究所行政実務研修員）

要旨

本論文では、令和3年社会生活基本調査を用い、テレワーカーと通勤勤務者の一日を通じた生活時間の特徴について、大都市圏と地方圏による違いを分析した。結果、テレワーカーと通勤勤務者の生活時間は、三大都市圏と地方圏の別、性別、こどもの有無による差があることが分かった。全体的な傾向として、テレワークは、通勤時間が減少した分の時間を、家事・育児、余暇、睡眠に充てるといった柔軟な生活時間の配分を可能としていると見られる。本研究は、クロス集計の結果を基にしたものであり、因果関係の特定には限界があるが、三大都市圏と地方圏に分けて分析したことにより、以下の可能性を示した。

はじめに、三大都市圏の女性テレワーカーやこどもありテレワーカーは、通勤時間が減少した分の時間を仕事にも充てている可能性がある。これは、テレワークにより、収入減やキャリア途絶を回避できる可能性を示唆しており、一層のテレワークの推進、フレックスタイム制といった柔軟な勤務時間を設定できる制度の普及が望まれる。

次に、地方圏の女性テレワーカーやこどもありテレワーカーは、家事・育児の負担が大きく、日中は家事・育児をしながら仕事をしている可能性がある。また、子育て期の女性は、家事・育児の制約により通勤時間を短くする必要があるため、自宅周辺で販売・サービス業等に就業する傾向があり、就業の選択肢が少ない可能性がある。この解決策の1つとして、家事の外部化が挙げられる。これにより、家事・育児による心身の負担の軽減だけでなく、生産性の向上、就業の選択肢の増加が期待できる。

また、テレワークの推進により柔軟な働き方が可能となれば、子育てや介護をしている人が労働市場へ参加することを可能とし、人手不足の解消につながる可能性がある。

¹ 本稿を執筆するにあたっては、慶応義塾大学の久保敏弘教授、石井加代子特任准教授、三河直斗助教、内閣府経済社会総合研究所の村山裕所長、松多秀一次長、林田雅秀総括政策研究官、丸山達也前総括政策研究官から有益なコメントを頂いた。ここに記して謝意を表する。なお、本稿で示された内容や見解はすべて筆者によるものであり、所属する機関のものではない。また、ありうるべき誤りは筆者の責に帰するものである。

目次

1	はじめに	3
2	先行研究	5
3	テレワークの現状	7
4	データ及び定義	9
5	分析結果	12
5.1	調査対象者の基本情報	12
5.2	調査対象者の職業	12
5.3	一日の生活時間の概要	13
5.4	時間帯別の生活時間の配分	14
5.5	一日を通じた生活時間の詳細	15
5.6	大都市圏における通勤時間と職業構成及びライフステージの関係	17
6	結果の解釈及び考察	19
7	政策的インプリケーション	22
7.1	働き方の多様性のための制度作りの推進	22
7.2	家事・育児の外部化	23
8	おわりに	25
	参考文献	26
	参考図表	29

1. はじめに

コロナ禍によりテレワークが急速に普及した。国土交通省が毎年実施している「テレワーク人口動態調査¹⁾」によると、全就業者における雇用型テレワーカー²⁾の割合は、令和3年に27.0%に達した。その後、コロナ禍が収束する中で、より戻しが見られ、令和5年時点でテレワーカーの割合は24.8%である。

コロナ禍の収束以降、テレワークを導入する目的が変化している。東京都が毎年実施している「多様な働き方に関する実態調査（テレワーク）³⁾」によると、テレワーク導入の効果やメリットについて企業に尋ねたところ、最近では、非常時（新型コロナウイルス、地震等）の事業継続対策が依然として高いものの、従業員の通勤時間、通勤中の移動時間の削減や育児・介護中の従業員への対応が上昇している。同様に、テレワークのメリットを従業員に尋ねたところ、感染症（新型コロナウイルス、インフルエンザ等）対策として有効が減少し、通勤時間・移動時間の削減、育児や介護などの家庭と仕事の両立が上昇している。

このような中、国は令和6年5月に育児・介護休業法を改正した。改正により、3歳に満たない子を養育する労働者がテレワークを選択できるように措置を講ずることが、事業主に努力義務化された。また、3歳に満たない子を養育する労働者に関し短時間勤務制度を講ずることが困難な場合の代替措置に、テレワークが追加された⁴⁾。さらに、厚生労働省の研究会においては、労働基準法制の改正に向け、テレワークの日に限ったフレックスタイム制の導入や、つながらない権利等について議論がなされている。

このように、企業側及び従業員側の双方において、テレワークの目的として、ワークライフバランスの向上、育児や介護などの家庭と仕事の両立が重視されつつあり、国も必要な制度の整備を進めている。全般的に、テレワークに関する調査研究は、有業者に対するアンケートにより、テレワークの実施状況、仕事、家事・育児、余暇といった生活時間の日合計、テレワークによるメリット等を尋ね、その結果を分析するものが多い。しかし、これらは、一日を通じた実際の生活時間の配分を詳細に尋ねていないため、一日を通じた実際の生活時間を詳細に捉えていない。テレワークの推進に対し、きめ細かな政策を実施するためには、テレワーカーと通勤勤務者について、それぞれの一日を通じた実際の生活時間の特徴を分析し、差が生じた要因を明らかにすることが必要である。

テレワークに着目して有業者の一日を通じた実際の生活時間に関する調査を用いた研究

¹⁾ https://www.mlit.go.jp/toshi/kankyo/telework_index.html

²⁾ 雇用型就業者のうち、これまでテレワークをしたことがある人

³⁾ <https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/hatarakikata/telework/donyu/index.html>

⁴⁾ これらの措置は令和7年4月1日に施行される。

として、山地他（2023）、大久保他（2024）、Okubo（2024）がある。山地他（2023）は、平成28年社会生活基本調査⁵を用いて市町村別に生活時間を分析し、人口密度が高いほど、通勤時間、仕事時間が長くなり、家事・育児時間、睡眠時間、余暇時間が短くなることを明らかにした。また、仕事時間の減少、家事・育児時間の減少といった在宅勤務による効果は、郊外都市や三大都市圏の女性に見られることを明らかにした。また、大久保他（2024）及びOkubo（2024）は、令和3年社会生活基本調査⁶を用い、全国の有業者を対象に、通勤勤務者とテレワーカーの生活時間の特徴を分析した。これらの研究は、通勤勤務者よりテレワーカーの方が、家事・育児時間、余暇時間といった日常生活に費やす時間が長いことを明らかにしている。さらに、男女間では、女性の方が家事・育児時間が長く、余暇時間及び仕事時間が短いこと、この傾向は10歳未満のこどもがいる場合に顕著であることを明らかにした。すなわち、テレワークにより通勤時間が短くなり、通勤に充てていた時間を家事・育児時間や余暇時間といった別の生活時間に充てることが可能となることから、テレワークはワークライフバランスの向上や育児や介護などの家庭と仕事の両立に寄与することを示唆した。このように、テレワークによるメリットは明らかになりつつあるものの、テレワーカーの割合は、大都市圏で高く、地方圏で低い傾向がある。地方圏は通勤時間が短いこと、大都市圏とは職業構成が異なること等が要因と考えられるが、一日を通じた実際の生活時間を詳細に分析することにより、新たな示唆が得られ、大都市圏のみならず、地方圏におけるテレワークの推進につながる可能性がある。

そこで、本研究では、大久保他（2024）に続き、令和3年社会生活基本調査を用い、テレワーカーと通勤勤務者の生活時間の特徴について分析を行う。大久保他（2024）は、全国の有業者を対象としたのに対し、本研究においては、大都市圏と地方圏に分けて、性別、こどもの有無、職業構成、ライフステージといった属性別に、テレワーカーと通勤勤務者の一日の生活時間の特徴について分析する。大都市圏と地方圏における違いを明らかにすることで、大都市圏のみならず、テレワーカーの割合が低い地方圏におけるテレワークの推進に寄与できると考える。

本論文の構成は以下の通りである。はじめに、2章においては関連する先行研究を紹介し、3章においてテレワークの現状を述べる。続いて、4章において本研究で用いるデータの説明および用語の定義を行い、5章において分析結果を示す。6章で結果の解釈を示した後に7章で政策的インプリケーション、8章で結論を述べる。

⁵ 調査日の主な行動の項目に「テレワーク」はなく、テレワークを行った場合は「在宅勤務」が選択される。

⁶ 令和3年度の調査から、調査日の主な行動の項目に「テレワーク（在宅勤務）」及び「テレワーク（その他）」が追加されている。

2. 先行研究

はじめに、コロナ禍前を対象とした研究を概観する。

生活時間に関する研究を概観すると、上田（2006）は、平日の勤務日における正規雇用者の生活時間を推定した。結果、男性と比較して女性は、仕事時間が短く、職場以外での自由時間が短いこと、男性の家事時間は非常に短く、大部分の男性は家事を行っていないことを示した。夫婦の家事分担に関しては、松田他（2002）は、基本的に妻が家事を行い、長時間労働や子どもが幼く家事量が多いことにより妻が一人で家事を遂行しきれない場合に夫が手伝う関係になっていると述べている。また、男性の労働時間の長さが、男性の家事や育児の時間を減少させており（水落, 2006）、労働時間を縮減することで、若い世代の男性ほど家事・育児時間を増加させる可能性があることが示されている（佐々木, 2018）。一方、最近では、夫婦間で時間を代替するようになりつつあり、小原（2019）は、2000 年以降は、父親及び母親のうち、通勤時間が長くなった方は、労働時間を増やして家事時間を減らす、その時、配偶者は労働時間を減らして家事時間を増やしていることを示した。家事時間を増やした父親は、若い世代が多いこと、勤め先において育児休暇等の制度がある場合が多いことを示している。

テレワークに関する研究を概観すると、テレワーク制度が適用されていない人によるテレワークは、長時間労働を招く可能性があることが指摘されていた（千野, 2019）。また、萩原他（2017）は、テレワークが制度適用されているテレワーカーの労働時間は長くないこと、男性テレワーカーの家事・育児時間は長くなることを示した。また、森川（2018）は、勤務時間よりも通勤時間が長くなることへの忌避感の方が強く、特に女性・非正規雇用者で顕著であること、女性、若年層、既婚者、就学前児童を持つ人はテレワークに肯定的な傾向があることを示した。都市と地方に分けて、在宅勤務者と通勤勤務者の生活時間の特徴について分析した例として山地他（2023）が挙げられる。山地他は、都市雇用圏⁷を参考に、全国の市町村を中心都市、郊外都市、その他都市に分けて分析し、人口密度が高いほど、通勤時間、仕事時間が長くなり、家事・育児時間、睡眠時間、余暇時間が短くなることを明らかにした。また、仕事時間が減少し、家事・育児時間が増加するといった在宅勤務による効果は、郊外都市において顕著であることを明らかにした。また、三大都市圏と地方圏に分けた分析では、三大都市圏の女性に在宅勤務による効果があることを明らかにした。

このように、テレワークを行っている人が少ないコロナ禍前においても、テレワークがワ

⁷ 都市雇用圏は金本・徳岡（2002）によって提案された都市圏の設定方法であり、(1)中心都市を DID 人口によって設定し、(2)郊外都市を中心都市への通勤率が 10%以上の市町村とし、(3)同一都市圏内に複数の中心都市が存在することを許容している。

ークライフバランスを改善する可能性があること、男性の家事・育児時間を増やす可能性があること等は明らかになっていた。一方で、テレワーク制度を適用しなければ、長時間労働につながる可能性が指摘されていた。

「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2021年9月末をもってすべての地域で終了した。最近では、コロナ禍による変化やコロナ後に着目した研究が蓄積されつつある。

大久保他（2023）及び Okubo（2024）は、全国の有業者を対象に、テレワーカーと通勤勤務者の生活時間の違いを分析した。これらの研究は、通勤勤務者と比較してテレワーカーは、家事・育児時間、余暇時間といった日常生活に費やす時間が長いことを明らかにしている。さらに、男女間では、男性と比較して、女性は家事・育児時間が長いこと、余暇時間及び仕事時間が短いこと、この傾向は10歳未満のこどもがいる場合に顕著になることを明らかにした。また、男性テレワーカーは、コロナ前と比較して家事時間が増加し、テレワークを継続している人ほど家事に多くの時間を当てていることが示されている（高見, 2022）。すなわち、テレワークにより通勤時間が短くなり、通勤に充てていた時間を家事・育児時間や余暇時間といった別の生活時間に充てることが可能となることから、テレワークはワークライフバランスの向上や育児や介護などの家庭と仕事の両立に寄与することを示唆した。一方で、こどもを持つ男性テレワーカーの家事・育児時間が増えたものの、こどもを持つ女性テレワーカーの家事・育児も増えたと回答する傾向があることが示されている（臼井他, 2022）。また、テレワークには地域差が見られる。中澤（2022）は、雇用型テレワーカー率は、都市において高く、農村において低いこと、東日本で低く西日本で高い傾向があることを示している。このような地域差は、専門・技術、事務といったテレワークへの代替可能性が高い職業の雇用機会が都市に偏在していること、現業といったテレワークへの代替可能性が低い職業の雇用機会が農村に偏在していることが原因であると指摘している。

コロナ禍が収束したことを受け、最近では、出社回帰の動きが見られる。しかし、武田（2022）は、三大都市圏の居住者や、管理的、専門・技術的、事務などの職業のテレワーク率は、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言後も流行前の状況に戻っていないことを示している。また、森（2023）⁸によると、欧米諸国は2021年からコロナに対する行動制限を徐々に緩和し、経済活動が平時に戻りつつあるものの、緊急措置として導入されたテレワークは、行動制限が緩和されたあとも定着していることを示している。また、就業者のテレワーク意向が強いことに加え、政府がテレワークを後押ししている欧州は、世界で最もテレワークが推進される地域になるだろうと述べている。

⁸ 調査対象は日本、米国、英国、ドイツ、イタリア、スイス、スウェーデン、ポーランドである。

3 テレワークの現状

国土交通省が毎年実施している「テレワーク人口動態調査」によると、全就業者における雇用型テレワーカーの割合は、令和3年に27.0%に達した。その後、コロナ禍が徐々に収束し、令和5年5月に新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが「5類感染症」となる中で、雇用型テレワーカーの割合は、令和4年に26.1%、令和5年に24.8%となり、令和3年からのより戻しが見られている。業種別では、情報通信業、学術研究、専門技術サービス業で雇用型テレワーカーの割合が高く、医療・福祉、宿泊業・飲食業、運輸業、卸・小売業で低い。職種別では、研究職、専門技術職（技術職）で雇用型テレワーカーの割合が高く、販売、保安、農林漁業、生産工程・輸送・機械運転・建設・採掘・運搬・清掃・包装等従業者、専門・技術職（保健医療、社会福祉・法務・経営・金融等専門職、教員）で低い。諸外国においても同様の傾向が見られる。OECD(2021)によると、日本を含む7ヶ国⁹においては、2020年時点で、情報通信サービス、専門的・科学的・技術的サービス、金融サービス等、すでに高度にデジタル化されていたサービス産業ではテレワーク率が非常に高く、医療・社会的（介護・保育等）ケア、建設、輸送・倉庫、宿泊・飲食サービスなどの物理的な生産に関連する産業では、テレワーク率が比較的低い。業種によるデジタル化の度合いが影響していると考えられる。また、テレワーク率は地域差が見られる。「テレワーク人口動態調査」によると、令和5年時点で、テレワーカーの割合は首都圏で37.6%と高く、近畿圏及び中京圏ではそれぞれ24.1%、22.0%、地方都市圏では17.0%である。

東京都が毎年実施している「多様な働き方に関する実態調査（テレワーク）」によると、テレワーク導入の効果やメリットについて企業に尋ねたところ、令和3年時点では、非常時（新型コロナウイルス、地震等）の事業継続対策が94.1%と高く、従業員の通勤時間、通勤中の移動時間の削減が40.5%、育児・介護中の従業員への対応が30.2%であった。これに対し、令和5年時点では、非常時（新型コロナウイルス、地震等）の事業継続対策が87.8%と依然として高いものの、従業員の通勤時間、通勤中の移動時間の削減が65.1%、育児・介護中の従業員への対応が51.8%に上昇している。さらに、同調査によると、テレワークのメリットを従業員に尋ねたところ、令和3年時点では、感染症（新型コロナウイルス、インフルエンザ等）対策として有効が91.1%、通勤時間・移動時間の削減が88.0%、育児や介護などの家庭と仕事の両立が34.6%であったのに対し、令和5年時点では、感染症（新型コロナウイルス、インフルエンザ等）対策として有効が67.2%に減少し、通勤時間・移動時間の削減が86.8%で横ばい、育児や介護などの家庭と仕事の両立が43.5%に上昇している。同様の傾向は、国土交通省が実施している「テレワーク人口動態調査」にも現れており、令和

⁹ 日本、フランス、オーストラリア、イギリス、デンマーク、イタリア、ブラジル

5年時点で、テレワーカーの約72%がテレワークの継続意向があり、主な理由は、家事、育児・子育て、介護、趣味・娯楽等の時間の有効活用や、通勤の負担軽減であった。また、厚生労働省（2022）が育児期の働き方に関するニーズを調査した結果によると、正社員の女性は、子が3歳以降は短時間勤務を希望する者もいる一方で、子の年齢に応じて、フルタイムで残業をしない働き方や、フルタイムで柔軟な働き方（出社や退社時間の調整、テレワークなど）を希望する割合が高くなっている。

4 データ及び定義

社会生活基本調査は、生活時間の配分や余暇時間における主な活動の状況など、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に、総務省統計局が昭和 51 年（1976 年）以来 5 年ごとに実施している調査である。

本研究では、最新の調査である令和 3 年調査の個票データを使用した。同調査は令和 3 年 10 月 20 日現在で実施され、生活時間の配分についての調査は 10 月 16 日から 10 月 24 日までの 9 日間のうちから、調査区ごとに指定された連続する 2 日間について行われた。調査の時期は、「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 月末をもってすべての地域で終了し、解除された直後であり、三密回避や行動制限、コロナ禍における「新しい生活様式」が回答に影響している可能性がある。また、令和 3 年は、全就業者における雇用型テレワーカーの割合がピークに達した年である。

同調査の調査票は、「調査票 A」及び「調査票 B」の 2 種類あるが、本研究では調査票 A を用いた。調査対象は国勢調査の調査区内にある世帯から無作為に選定した約 9 万 1 千世帯の 10 歳以上の世帯員 19 万人である。

表 1 に同調査の調査項目には、性別や教育、年齢など個人の属性を示す項目だけでなく、従業者数や年間収入など勤務先の属性を示す項目が含まれている。なお、10 歳未満の世帯員については、世帯主との続柄、年齢、出生の年月又は年齢、教育又は保育の状況、育児支援の利用状況が含まれている。

生活時間の配分に関する調査項目には、調査当日の主な行動及び行動の種類がある。調査当日の主な行動は、旅行・行楽、行事・冠婚葬祭、出張・研修など、テレワーク（在宅勤務）、テレワーク（それ以外）、療養、休みの日、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、計 10 項目から選択する。行動の種類は、睡眠、身の回りの用事、食事、通勤・通学、仕事、学業、家事、介護・看護、育児、買い物、移動（通勤・通学除く）、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌、休養・くつろぎ、学習・自己啓発・訓練（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・つきあい、受診・療養、その他の計 20 項目から選択し、15 分刻みで記録する。加えて、前述した 20 項目と同時にを行った行動として、スマートフォン・パソコンの利用、一緒にいた人を記録する。

当日の主な行動のうち、テレワーク（在宅勤務）及びテレワーク（それ以外）は、令和 3 年調査において追加された項目である。テレワークとは、ICT（情報通信技術）を利用し、本来の勤務地とは別の場所で働く形態と定義し、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場合はテレワーク（在宅勤務）、サテライトオフィスやモバイルワークによるテレワークの場合はテレワーク（それ以外）を選択する。これにより、テレワークを実施した人を明確に区分できる。また、令和 3 年調査において、スマートフォン・パソコンの利用の時間帯を記録することが追加された。これにより、仕事時間におけるスマートフォ

ン・パソコン利用の有無を判別できる。

本研究では、大久保他（2024）を参考に、「通勤勤務者」及び「テレワーカー」を定義した。はじめに、有業者のうち、雇用者であり、調査日が通常勤務である者を抽出する。有業者とは「収入を目的として仕事を続けている人」で、「ふだん仕事をしていますか」という質問に対し、「主に仕事」「家事などのかたわらに仕事」「通学のかたわらに仕事」のいずれかを選択した人を指す。雇用者とは、「勤めか自営かの別」の質問に対し、「雇用されている人」を選択した人を指し、正規の職員の他、パート、アルバイト、契約社員、派遣社員等が含まれる。ここで、調査対象を雇用者に絞ったが、雇用者は就業規則により勤務時間が定められており、雇用者以外の人（会社役員、個人事業主等）と比較して、生活時間の配分に対する自由度が大きく異なるためである。調査当日が通常勤務の人は、調査当日の主な行動について、「旅行・行楽」「行事・冠婚葬祭」「休みの日」「療養」「育児休暇」「介護休暇」と回答した人を除外することにより抽出した。

次に、通勤勤務者とテレワーカーを区分する。通勤勤務者は、調査当日の主な行動に「いずれにも当てはまらない」を選択し、行動の種類に通勤時間を 15 分以上記録した人とした。テレワーカーは、調査当日の主な行動に「テレワーク（在宅勤務）」もしくは「テレワーク（それ以外）」を選択した人及び「ICT 在宅勤務者」とした。ここで、ICT 在宅勤務者とは、内閣府（2024）に倣い、調査当日の主な行動に「いずれにも当てはまらない」を選択し、行動の種類に通勤時間を記録しなかった人（言い換えれば通勤時間が 0 分の人）のうち、行動の種類に「仕事」及び「スマートフォン・パソコンの利用」を同時に記録した時間帯が 1 時間以上となった人とした。これにより、調査当日の主な行動にテレワークを選択していないが、ICT を利用した在宅勤務を行っていると思われる人を捕捉している。

大都市圏及び地方圏は平成 27 年の国勢調査の結果を基に区分した。「地方圏」は、11 大都市圏、宇都宮都市圏、松山都市圏、鹿児島都市圏にそれぞれ含まれる市町村を除く、人口 10 万人未満の市町村とした。関東大都市圏及び近畿大都市圏は次のように地域区分した。関東大都市圏（図 1）では、「東京 23 区」、「東京都多摩」、「川崎市」、「横浜市」、「埼玉県県南」、「さいたま市」、「千葉県湾岸葛南」、「千葉市」を設定した。ここで、東京都多摩は、多摩地域のうち、関東大都市圏に含まれない奥多摩町と桧原村を除いた市町とした。埼玉県県南は、埼玉県 5 か年計画に示された地域区分である県南ゾーンのうち、さいたま市を除外した市町とした。千葉県東葛湾岸は、千葉県総合計画に示された地域区分である東葛・湾岸ゾーンのうち、千葉市、東京 23 区からの距離が千葉市より遠い市原市、四街道市、八街市を除いた市とした。埼玉県県南は、東京 23 区とさいたま市の概ね中間に位置する地域、千葉県湾岸葛南は、東京 23 区と千葉市の概ね中間に位置する地域である。近畿大都市圏（図 2）では、「大阪市」、「堺市」、「大阪府豊能三島北河内」、「京都府南丹山城」、「京都市」、「兵庫県阪神」、「神戸市」を設定した。ここで、大阪府豊能三島北河内は、大阪府の地域区分を用い、豊能地域、三島地域、北河内地域に含まれる市町村とした。京都府南丹山城は、京都

府総合計画に示された地域区分である南丹地域及び山城地域に含まれる市町村とした。兵庫県阪神は、ひょうごビジョン 2050 に示された地域区分である阪神地域に含まれる市町とした。大阪府豊能三島北河内及び京都府南丹山城は、大阪市と京都市の概ね中間に位置する地域、兵庫県阪神は、大阪市と神戸市の概ね中間に位置する地域である。

5 分析結果

5.1 調査対象者の基本情報

有業者のサンプルサイズは 65,030 であり、これは大久保他（2024）に一致する。このうち、対象となる雇用者は 45,856 であり、男女の内訳は男性が 52.7%、女性が 47.3%、こどもの有無別の内訳はこどもありが 17.0%、こどもなしが 83.0%であった。ここで、「こども」は 10 歳未満のこどもを指す。テレワークを行った人の割合は全体で 8.6%、男女別では男性が 9.1%、女性が 8.1%、こどもの有無別ではこどもありが 9.8%、こどもなしが 8.4%であった。

三大都市圏における雇用者は 13,331 であり、男女の内訳は男性が 54.9%、女性が 45.1%、こどもの有無別の内訳はこどもありが 16.8%、こどもなしが 83.2%であった。テレワークを行った人の割合は全体で 13.1%、男女別では男性が 14.1%、女性が 11.9%、こどもの有無別ではこどもありが 16.3%、こどもなしが 12.5%であった。

地方圏における雇用者は 12,959 であり、男女の内訳は男性が 51.7%、女性が 48.3%、こどもの有無別の内訳はこどもありが 16.9%、こどもなしが 83.1%であった。テレワークを行った人の割合は全体で 6.2%、男女別では男性が 6.2%、女性が 6.3%、こどもの有無別ではこどもありが 7.0%、こどもなしが 6.1%であった。

以上のように、三大都市圏と地方圏において調査対象の男女比および子供の有無比は似たような傾向である。テレワークを行った人の割合は、地方圏より三大都市圏で高い傾向がある。男女別では、三大都市圏は男性の方がテレワークを行った人の割合が高いが、地方圏ではほとんど差が無い。こどもの有無別では、三大都市圏及び地方圏ともに、こどもありの方がテレワークを行った人の割合が高い。

5.2 調査対象者の職業

表 1 に本研究で用いた職業分類を示す。令和 3 年社会生活基本調査における職業分類を「管理・事務・技術従業者」、「販売・サービス従業者」、「生産従業者」、「その他」の 4 つに集約した。「管理・事務・技術従業者」には、管理職、研究者・技術者、事務従事者といったテレワークへの代替可能性が高い職業を多く含む。「生産従業者」には、農林水産、生産工程・輸送・機械運転・建設・採掘・運搬・清掃・包装等従業者といったテレワークへの代替可能性が低い職業を多く含む。

図 3 に雇用者の職業構成を示す。地方圏と比較して三大都市圏の方が生産従業者の割合が低く、管理・事務・技術従業者の割合が高い。これは、三大都市圏の方が、テレワークへの代替性が高い職業の割合が高いことを示している。図 4 及び図 5 に三大都市圏及び地方圏に分けて、テレワーカー及び通勤勤務者の職業構成をそれぞれ示す。図 4 及び図 5 より、三大都市圏と地方圏のいずれにおいても、テレワーカーの方が、生産従業者の割合が低く、

管理・事務・技術従業者の割合が高い。これは、テレワーカーの多くは、テレワークへの代替性が高い職業であることを示している。特に、三大都市圏においてテレワーカーに占める管理・事務・技術従業者の割合が高く、テレワーカーがテレワークへの代替性が高い職業へ就いている傾向が顕著である。

5.3 一日の生活時間の概要

本節においては、三大都市圏及び地方圏に分けて、テレワーカー及び通勤勤務者の一日の生活時間の概要を男女別及びこどもの有無別に示し、特徴を分析する。生活時間の一日の平均値を表2～表4に示す。ここで、生活時間の平均値とは、調査対象者が15分刻みで20項目に分類して記録した一日の生活時間について、項目ごとに平均したものである。本研究では、山地他（2023）に倣い、20項目の生活時間のうち睡眠時間、仕事時間、通勤時間、家事・育児に関連する時間、余暇に関連する時間に着目した。ここで、家事・育児時間は「家事」、「介護・医療」、「育児」、「買い物」時間の合計である。また、余暇時間は「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」、「休養・くつろぎ」、「学習・自己啓発・訓練(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」時間の合計である。

はじめに、表2より全体的な傾向を捉える。通勤時間は、地方圏より三大都市圏の方が長い。また、三大都市圏及び地方圏ともに、テレワーカーの通勤時間は、通勤勤務者の半分以下である。なお、テレワーカーには、自宅以外のサテライトオフィス等に通勤している人が含まれるため、通勤時間は0にならない。仕事時間は、通勤勤務者では、三大都市圏と地方圏でほとんど差がない。一方で、テレワーカーの仕事時間は、三大都市圏で通勤勤務者より長い一方、地方圏で通勤勤務者より短い。家事・育児時間は、三大都市圏及び地方圏ともに、通勤勤務者よりテレワーカーの方が長く、この傾向は地方圏で顕著である。余暇時間は、三大都市圏では通勤勤務者よりテレワーカーの方が長い、地方圏では差がほとんどない。睡眠時間は、三大都市圏及び地方圏ともに、通勤勤務者よりテレワーカーの方が長い。

続いて、表3より男女別の傾向を述べる。通勤勤務者の通勤時間は、三大都市圏及び地方圏ともに、男性の方が長く、この傾向は三大都市圏でより顕著である。一方で、テレワーカーの通勤時間は、三大都市圏及び地方圏ともに、男女差はほとんどない。仕事時間は、どの属性も、男性の方が長い。女性の仕事時間は、三大都市圏では通勤勤務者よりテレワーカーの方が長い一方、地方圏ではテレワーカーより通勤勤務者の方が長い。家事・育児時間は、どの属性も、女性の方が非常に長い。女性の家事・育児時間は、通勤勤務者よりテレワーカーの方が長く、この傾向は地方圏で顕著である。また、男性の家事・育児時間は、通勤勤務者よりテレワーカーの方が若干長い。余暇時間は、どの属性も、男性の方が長い。男性の余暇時間は、三大都市圏及び地方圏ともに、通勤勤務者よりテレワーカーの方が長い。一方、女性の余暇時間は、三大都市圏では通勤勤務者とテレワーカーの差がほとんどなく、地方圏では通勤勤務者よりテレワーカーの方が短い。睡眠時間は、どの属性も男性の方が長い。

最後に、表 4 よりこどもの有無別の傾向を述べる。こどもなしの雇用者は育児がないため家事・育児時間が短く、生活時間の配分の自由度が高いと考えられる。こどもありの雇用者は、三大都市圏及び地方圏ともに、通勤勤務者よりテレワーカーの方が、仕事時間が短く、家事・育児時間が長い。この傾向は地方圏で顕著である。また、余暇時間の傾向は、三大都市圏と地方圏で異なり、三大都市圏では通勤勤務者よりテレワーカーの方が長い一方、地方圏では差がほとんどない。

以上より、三大都市圏または地方圏の別、通勤またはテレワークの別、性別、こどもの有無が一日の生活時間へ与える影響は大きいことが分かった。全体的な傾向として、テレワーカーは通勤勤務者と比較して家事・育児時間、余暇時間、睡眠時間が長く、生活時間を柔軟に決められることを示唆している。特に通勤時間が長い三大都市圏では、テレワークが通勤時間の短縮に寄与し、これが他の生活時間に充てる時間を十分に確保することにつながる。特徴的な点として、三大都市圏の女性テレワーカーは通勤勤務者より仕事時間が長いこと、地方圏の女性テレワーカーは通勤勤務者より家事・育児時間が非常に長く、余暇時間が短いことが挙げられる。

5.4 時間帯別の生活時間の配分

本節においては、三大都市圏及び地方圏に分けて、テレワーカー及び通勤勤務者の時間帯別の生活時間の概要を男女別及びこどもの有無別に示し、特徴を分析する。時間帯は、朝（6時～9時）、午前中（9時～12時）、昼間（13時～17時）、夕方以降（17時～22時）とした。生活時間の項目は、5.3節の定義に加えて、食事、身の回り、その他の3つを加えた。これは、生活時間の合計を100%とするためである。すなわち、仕事、家事・育児、余暇、睡眠、食事、身の回り、通勤・通学、その他の8項目に分類した。ここで、その他には、「学業」、「移動（通勤・通学除く）」、「受診・療養」、「その他」が含まれる。各生活時間の割合は、各属性の対象者全員の合計時間数（総時間数）に対する、各項目に費やされた合計時間数の比である。

はじめに、全体的な傾向を捉える。図 6 に三大都市圏における時間帯別の各生活時間の割合、図 7 に地方圏における時間帯別の各生活時間の割合をそれぞれ示す。朝の時間帯は、三大都市圏と地方圏ともに睡眠、通勤・通学、仕事の割合が高い。三大都市圏と地方圏の違いとして、三大都市圏の方が睡眠の割合が高く、仕事の割合が低いことが挙げられる。また、通勤勤務者とテレワーカーの違いとして、テレワーカーの方が睡眠の割合が高いこと、通勤・通学の割合が低いこと、家事・育児、余暇の割合が若干高いことが挙げられる。テレワーカーの方が睡眠の割合が高いことは三大都市圏において顕著である。午前中および昼間の時間帯は、どの属性も、仕事の割合が非常に高い。特に、昼間の時間帯に三大都市圏におけるテレワーカーの仕事の割合が高いことが特徴的である。夕方以降の時間帯は、どの属性も、余暇の割合が高い。ただし、朝の時間帯とは異なり、地方圏より三大都市圏の方が仕事

の割合が高い。また、朝の時間帯と同様に、通勤勤務者よりテレワーカーの方が、通勤・通学の割合が低い。なお、朝および夕方以降は一般的に通勤の時間帯であると考えられるが、寄り道をした際の移動時間は移動（通勤・通学を除く）に分類されるため、朝と比較して、夕方以降の通勤・通学の割合が低いと考えられる。

次に、男女別に傾向を見る。図 8 に男女別の三大都市圏における時間帯別の生活時間の割合、図 9 に男女別の地方圏における時間帯別の生活時間の割合をそれぞれ示す。朝の時間帯は、テレワーカー及び通勤勤務者同士で比較すると、女性の方が睡眠、通勤・通学、仕事、余暇の割合が低く、家事・育児の割合が非常に高い傾向がある。特に、地方圏の女性テレワーカーの家事・育児の割合が高いこと、テレワーカーの余暇の割合の男女差が大きいことに特徴がある。午前中および昼間の時間帯は、どの属性も仕事の割合が非常に高い。ただし、午前中から昼間にかけて女性の仕事の割合が低下するが、三大都市圏の女性テレワーカーは減少の度合いが小さいことに特徴がある。夕方以降の時間帯は、どの属性も余暇の割合が高いが、加えて、女性は家事・育児の割合も高いことに特徴がある。家事・育児、余暇について、女性テレワーカーと通勤勤務者を比較すると、三大都市圏ではほとんど差がないが、地方圏では、テレワーカーの方が家事・育児の割合が高く、余暇の割合が低い。

最後に、こどもの有無別に傾向を述べる。図 10 にこども有無別の三大都市圏における時間帯別の生活時間の割合、図 11 にこども有無別の地方圏における時間帯別の生活時間の割合をそれぞれ示す。以降、こどもありの雇用者に着目すると、前述した女性に近い傾向が見られる。特徴的な点として、午前中から昼間にかけて、三大都市圏のテレワーカーは仕事の割合の減少の度合いが小さいことが挙げられる。また、夕方の時間帯の通勤勤務者とテレワーカーを比較すると、三大都市圏ではテレワーカーの方が家事・育児及び余暇の両方の割合が高いものの、地方圏ではテレワーカーの方が家事・育児の割合が高く、余暇の割合が低い。

以上より、一般的に通勤の時間帯と考えられる、朝及び夕方以降の時間帯の生活時間に差が大きいことが分かった。特に、女性やこどもありの家事・育児の割合が高いことに特徴がある。三大都市圏の女性やこどもありテレワーカーは、家事・育児の割合が高いものの、余暇時間も通勤勤務者と同等以上の割合となっているが、地方圏では、余暇時間の割合が通勤勤務者より低い。一方で、男性は、家事・育児の割合が低く、余暇の割合が高い傾向がある。ただし、通勤勤務者よりテレワーカーの方が、家事・育児の割合が若干高い。また、午前中から昼間の時間帯にかけて、女性やこどもありは仕事の割合が減少する傾向が見られるが、三大都市圏のテレワーカーは減少の度合いが小さいことが分かった。

5.5 一日を通じた生活時間の詳細

本節においては、三大都市圏及び地方圏に分けて、テレワーカー及び通勤勤務者の一日を通じた生活時間の詳細を男女別及びこどもの有無別に示し、特徴を分析する。具体的には、仕事時間、家事・育児時間、余暇時間、睡眠時間について、15 分ごとに各属性の対象者全

員の合計時間数（総時間数）に対する、各項目に費やされた合計時間数の比を示す。

図 12 に三大都市圏における男女別の一日の生活時間の詳細を示す。仕事を見ると、女性の方が朝の割合が増加する時間帯が遅く、昼間の割合が減少する時間帯が早い。また、テレワーカーの方が朝の割合が増加する時間帯、昼間の割合が減少する時間帯ともに遅い。特に、昼間は属性による差が明瞭である。家事・育児は男女差が大きく、女性は朝と夕方に明瞭なピークが見られる。女性テレワーカーは、一般的に出勤と考えられる時間帯まで、家事・育児の割合が高いことに特徴がある。また、女性ほど明瞭ではないが、男性テレワーカーも、朝と夕方に若干のピークが見られる。余暇については、男性は、朝に余暇の割合が高い時間帯がある。特に、テレワーカーは、一般的に出勤と考えられる時間帯まで、余暇の割合が高いことに特徴がある。加えて、男性は、夕方の余暇の割合が増える時間帯が早い。余暇は夜遅くに特徴があり、テレワーカーは夜の遅い時間の余暇の割合が高い。睡眠は朝の時間帯に特徴があり、通勤勤務者よりテレワーカーの方が減少する時間帯が遅い。

図 13 に地方圏における男女別の一日の生活時間の詳細を示す。仕事を見ると、三大都市圏と比較して差が明瞭ではないが、女性の方が朝の割合が増加する時間帯が遅く、昼間の割合が減少する時間帯が早い。また、通勤勤務者とテレワーカーの差が小さい。家事・育児を見ると、三大都市圏と同様に、男女差が大きく、女性は朝と夕方に明瞭なピークが見られる。女性テレワーカーに見られる特徴として、日中を通して家事・育児の割合が高い状態が続いていることが挙げられる。一方で、男性は、通勤勤務者とテレワーカーで差がほとんどない。余暇については、三大都市圏と同様の傾向が見られるが、地方圏の方が男女の差が大きい。また、夜遅くの余暇については、三大都市圏のような特徴は見られず、テレワーカーと通勤勤務者で明瞭な差が見られない。睡眠は属性による明瞭な差が見られない。

図 14 に、三大都市圏におけるこどもの有無別の一日の生活時間の詳細を示す。こどもありの通勤勤務者とテレワーカーの差について、特徴的な点を挙げると、テレワーカーの方が午後の仕事の割合が高いこと、朝に家事・育児の割合が高い状態が一般的な出勤の時間帯まで続くこと、夕方の家事・育児の割合が高いこと、夜遅くの余暇の割合が高いこと、朝の睡眠の割合が減少する時間が遅いことが挙げられる。

図 15 に、地方圏におけるこどもの有無別の一日の生活時間の詳細を示す。こどもありの通勤勤務者とテレワーカーの差について、特徴的な点を挙げると、テレワーカーの方が、日中を通じて仕事の割合が低いこと、朝に家事・育児の割合が高い状態が一般的な出勤の時間帯まで続くこと、夕方の家事・育児の割合が増加する時間帯が早く、この割合が高いこと、夜の余暇の割合が低いことが挙げられる。

以上より、詳細な生活時間を分析することで、特徴的な生活時間の配分が明らかとなった。三大都市圏では、テレワーカーは、夜遅くに余暇の割合が高く、睡眠時間が減少する時間が遅いこと、一般に朝の出勤と考えられる時間帯に、男性は余暇、女性は家事・育児の割合が高いことがわかった。また、仕事に着目すると、三大都市圏の女性やこどもありテレワーカー

一は、午後の仕事の割合が減少する時間が遅いことがわかった。家事・育児に着目すると、地方圏の女性やこどもありテレワーカーは、朝夕のピーク時だけではなく、一日を通じて家事・育児の割合が高いことがわかった。

5.6 大都市圏における通勤時間と職業構成及びライフステージの関係

前節までは、三大都市圏を 1 つに集約していたが、大都市圏ごとに人口規模や職業構成等が異なる。同様に、大都市圏内部においても、中心都市と周辺地域では異なる特徴を有する。そこで、本節においては、各大都市圏における通勤時間と職業構成及びライフステージの関係を分析する。

はじめに、七大都市圏を対象に分析する。テレワークをした人の割合は、関東大都市圏が 16.6%、近畿大都市圏が 10.0%、中京大都市圏が 9.5%、北九州福岡大都市圏が 7.7%、札幌大都市圏が 8.4%、仙台大都市圏が 5.7%、広島大都市圏が 8.2%であった。図 16 に七大都市圏における通勤時間の平均値及び標準偏差を男女別に、子育て期と子育て期以外に分けて示す。ここで、平均値及び標準偏差を求める際、通勤勤務者及びテレワーカーは区分していない。人口の順に上からならべて図示した。男性は、人口が多い大都市圏ほど通勤時間が長い傾向があり、子育て期と子育て期以外の間に明瞭な差が見られない。一方で、女性は、子育て期と子育て期以外の間に明瞭な差が見られる。すなわち、子育て期以外の女性は、人口が多い大都市圏ほど通勤時間が長い傾向があり、これは、男性に近い傾向である。一方で、子育て期の女性は、子育て期以外の女性と比較して、通勤時間が短く、大都市圏による差が小さい。図 17 に七大都市圏における職業構成を男女別に示す。全体的な傾向として、男性は大都市圏による差がみられる一方で、女性は明瞭な差が見られない。女性は、大都市圏によらず、管理・事務・技術労働者及び販売・サービス労働者が大部分を占めている。

次に、関東大都市圏を 8 地域に区分して分析する（□ 1）。テレワークをした人の割合は、東京 23 区が 26.9%、東京都多摩が 16.9%、川崎市が 27.1%、横浜市が 23.4%、さいたま市が 14.2%、埼玉県県南が 15.8%、千葉県東葛湾岸が 18.5%、千葉市が 20.3%であった。図 18 に関東大都市圏内の 8 地域における通勤時間の平均値及び標準偏差を男女別に、子育て期と子育て期以外に分けて示す。図は、東京都千代田区を含む東京 23 区を中心とし、上はさいたま市及び千葉市方向に、下は多摩地域及び横浜市方向に遠くなるよう表示している。全体的な傾向を見ると、男性は、東京 23 区から遠くなるほど、通勤時間が長くなる傾向がみられる。女性は、子育て期と子育て期以外の間に明瞭な差が見られる。子育て期以外の女性は、東京 23 区から遠くなるほど通勤時間が長くなる傾向があり、男性に近い傾向がみられる。一方で、子育て期の女性は、通勤時間が短く、ばらつきが小さい傾向がある。図 19 に関東大都市圏内の 8 地域における職業構成を男女別に示す。全体的な傾向として、男性は東京 23 区から遠くなるほど、生産労働者の割合が高くなる傾向がみられる。一方で、女性は地域による差が小さく、管理・事務・技術労働者及び販売・サービス労働者が大部分を

占める。図 20 に関東大都市圏内の 8 地域におけるライフステージの構成を男女別に示す。全体的な傾向を見ると、東京 23 区から遠くなるほど、子育て期の割合が高くなり、独身の割合が減少している。

最後に、近畿大都市圏を 7 地域に区分して分析する (□ 2)。テレワークをした人の割合は、大阪市が 10.5%、堺市が 11.5%、大阪府豊能三島北河内が 12.5%、神戸市が 13.3%、兵庫県阪神が 8.7%、京都市が 11.9%、京都府丹南山城が 8.7%であった。図 21 に近畿大都市圏内の 7 地域における通勤時間の平均値及び標準偏差を男女別に、子育て期と子育て期以外に分けて示す。図は、大阪市中心区を含む大阪市を中心とし、上は京都市方向に、下は堺市及び神戸市方向に遠くなるよう表示した。全体的な傾向を見ると、男性は、大阪市から遠くなるほど、通勤時間が長くなる傾向がみられる。女性は、子育て期と子育て期以外の間で明瞭な差が見られる。全体的な傾向を見ると、子育て期以外の女性は、大阪市から遠くなるほど通勤時間が長くなる傾向があり、男性に近い傾向がみられる。一方で、子育て期の女性は、子育て期の女性は、通勤時間が短く、ばらつきが小さい傾向がある。図 22 に近畿大都市圏内の 7 地域における職業構成を男女別に示す。全体的な傾向として、男性は地域による差がみられるが、女性は地域による差が小さく、管理・事務・技術労働者及び販売・サービス労働者が大部分を占める。図 23 に近畿大都市圏内の 7 地域におけるライフステージの構成を男女別に示す。全体的な傾向として、大阪市から遠くなるほど、子育て期の割合が高くなり、独身の割合が減少している。

以上のように、本節においては大都市圏における通勤時間と職業構成及びライフステージの関係を分析した。結果、男性及び子育て期以外の女性の通勤時間は、大都市圏の人口規模、都心からの距離、職業構成が影響していることが分かった。特徴的な点として、子育て期の女性は、大都市圏や、大都市圏内の地域によらず、通勤時間が短く、ばらつきが小さいこと、大部分が管理・事務・技術労働者及び販売・サービス労働者であることが分かった。また、大都市圏内部では、都心から離れるほど、子育て期の雇用者の割合が高くなる傾向があることが分かった。

6 結果の解釈及び考察

本章では、これまで見てきた分類別の生活時間の特徴から、生活時間の配分の違いを類推し考察する。5章における分析結果は、テレワークにより通勤が不要もしくはサテライトオフィス等の利用により通勤時間が短くなったテレワーカーは、その時間を、家事・育児、余暇、睡眠に充てていることを示唆している。これは、大久保他（2024）とも一致している。

はじめに、生活時間の配分について、地域差に焦点を充てて考察する。男性の生活時間の特徴は、三大都市圏と地方圏で大きな違いが見られず、テレワーカーは、通勤時間が短くなった分の時間の多くを余暇に充て、若干の時間を家事・育児、睡眠に充てていると考えられる。具体的には、朝の起床時間を遅らせて睡眠時間を増やす、始業前の時間帯を家事・育児や余暇に充てる、就寝時間を遅らせて夜遅くの時間帯を余暇に充てるといった時間配分をしていることに特徴がある。なお、家事・育児に充てる時間は、地方圏より三大都市圏の方が若干長いことが分かった。

続いて、女性の生活時間の特徴は、三大都市圏と地方圏で異なることがわかった。両者に見られる特徴として、テレワーカーは、通勤時間が短くなった分の時間の多くを家事・育児に充てており、余暇や睡眠に充てる時間は少ないと考えられる。具体的には、始業前の時間帯や、終業直後の時間帯を家事・育児に充てていることが挙げられる。異なる特徴として、三大都市圏の女性テレワーカーは、昼間の仕事を長くして、フルタイム勤務、もしくは一日の仕事時間を可能な範囲で長くしている可能性がある。一方で、地方圏の女性テレワーカーは、仕事時間だけではなく余暇時間も減らして、家事・育児に充てていると考えられる。具体的には、時短勤務等により、昼間の仕事を減らしている可能性がある。また、自宅でテレワークをすることが家事・育児から離れることを困難にし、日中は家事・育児をしながらテレワークをしている可能性がある。

次に、こどもあり雇用者について考察する。全体的な傾向として、こどもありテレワーカーは、通勤時間が短くなった分の時間の多くを家事・育児に充てており、余暇や睡眠に充てる時間は少ないと考えられる。具体的には、こどもありテレワーカーは、始業前の時間帯や、終業直後の時間帯を家事・育児に充てていると考えられる。三大都市圏と地方圏では異なる傾向がみられ、三大都市圏のこどもありテレワーカーは、昼間の仕事を長くして、フルタイム勤務、もしくは一日の仕事時間を可能な範囲で長くしている可能性がある。一方で、地方圏のこどもありテレワーカーは、仕事時間だけではなく余暇時間を減らして、家事・育児に充てていると考えられる。具体的には、時短勤務等により、夕方方の仕事を減らしている可能性がある。また、自宅でテレワークをすることが家事・育児から離れることを困難にし、日中は家事・育児をしながらテレワークをしている可能性がある。

ここまでのまとめると、本研究では、三大都市圏と地方圏に区分して分析したことにより、三大都市圏の女性やこどもあり雇用者は、テレワークによるメリットが大きい可能性があ

る。すなわち、通勤時間が短くなった分の時間を家事・育児に充てるだけではなく、仕事と余暇にも充てており、テレワークによりワークライフバランスが改善することに加え、フルタイムで勤務して収入の減少やキャリアの断絶を回避できる機会の増加につながっている可能性がある。実際に、三大都市圏において、フルタイムで働く女性の割合は、テレワーカーで73.8%であり、通勤勤務者の64.8%よりも高い。また、正規雇用で働く女性の割合は、テレワーカーで55.2%であり、通勤勤務者の39.7%より高い。なお、地方圏においては、フルタイムで働く女性の割合は、テレワーカーで77.3%、通勤勤務者で71.5%、正規雇用で働く女性の割合は、テレワーカーで56.4%、通勤勤務者で48.2%であり、三大都市圏においては、テレワークが、女性がフルタイムで働くこと、正規雇用で働くことの機会を増加させている可能性がある。

一方で、地方圏の女性やこどもあり雇用者は、テレワークによるメリットが小さいことが明らかとなった。すなわち、通勤時間が短くなった分の時間に加えて、余暇や仕事も減らして、家事・育児に充てており、自宅において、家事・育児との境界線があいまいな状態でテレワークをしている可能性がある。これは、三大都市圏と比較して地方圏では、雇用者1人当たりの世帯人員及びこどもの数が多く、家事量が多いことが要因の1つと考えられる。このように、テレワークをした方が家事・育児の負担が大きいことが、地方圏においてテレワークが普及しない要因の一つである可能性がある。

なお、以上の考察は、クロス集計の結果を基にしている。このため、因果関係の特定には限界があり、一つの可能性であることに留意が必要である。例えば、石井他（2021）は、正規雇用や企業規模が大きい企業の労働者のテレワーク実施率が高いことを指摘しており、正規雇用の方がテレワークを実施する機会が多いことが影響している可能性がある。また、もともと家事・育児時間の長い労働者が、積極的にテレワークを選択している可能性も考えられる。

ここからはテレワークをしている人の割合について、大都市圏と地方圏の違いについて考察する。七大都市圏においてテレワークをしている人の割合は、仙台大都市圏を除き、地方圏における割合を上回った。特に、関東大都市圏においてテレワークをしている人の割合が高く、地方圏における割合の3倍弱に達している。大都市圏において専門・技術、事務といったテレワークへの代替可能性が高い職業の割合が高く、地方圏において生産従業者といったテレワークへの代替可能性が低い職業の割合が高いことを反映していると考えられる。また、大都市圏の内部においても、周辺都市と比較して中心都市においてテレワークをしている人の割合が高い傾向が見られた。このような傾向も、前述したテレワークへの代替可能性が高い職業の割合が影響していると考えられる。

最後に、大都市圏における通勤時間と職業構成及びライフステージの関係について考察する。大都市圏の通勤時間については、男女で異なる傾向が見られた。七大都市圏における傾向を見ると、男性は、子育ての有無に関わらず通勤時間が長く、都心部へ通勤している割

合が高いと考えられる。一方で、女性の通勤時間は、子育て期と子育て期以外で特徴が異なることが明らかとなった。すなわち、子育て期以外の女性は、男性と同様の傾向が見られ、通勤時間が長く、都心部へ通勤している割合が高いと考えられる。一方で、子育て期の女性は、大都市圏によらず通勤時間が短く、ばらつきが小さい傾向が見られた。これは、子育て期の女性は、大都市圏によらず、自宅周辺で就業している割合が高いことを示唆している。また、関東大都市圏及び近畿大都市圏の内部においても、七大都市圏と同様の傾向が見られた。すなわち、男性及び子育て期以外の女性は通勤時間が長く、都心部へ通勤している割合が高いこと、子育て期の女性は、都市や地域によらず通勤時間が短く、自宅周辺で就業している割合が高いことが考えられる。この要因として、女性より男性の方がテレワークへの代替性が低い生産労働者の割合が高いこと、家事・育児の多くを女性が分担しているため、男性は通勤時間が長くなることを回避していない可能性があることが挙げられる。一方で、子育て期の女性は、家事・育児の制約により通勤時間を短くしなければならず、テレワークへの代替性が高い職業や、自宅周辺の管理・事務・技術業や販売・サービス業を選択している可能性がある。

なお、大都市圏内の中心都市であっても、さいたま市、千葉市、大阪市、堺市のように、テレワークをしている人の割合がそれほど高くない都市や、千葉市や京都市のように、都心から遠いにも関わらず、通勤時間が長くない都市も見られた。このような都市では、通勤時間の短い都市内で就業している人の割合が高い可能性がある。大都市圏内であっても、各都市や地域における、都心からの距離、居住者の業種、ライフステージ、世帯構成、通勤手段（公共交通及び自家用車の別）等、様々な要因がテレワークの選択に影響していると考えられ、テレワークに関する分析をする際は、できるだけ小さな単位で分析する必要があることを示唆していると考ええる。

大都市においては、住居費と通勤の利便性を比較して居住地が決まる傾向がある。出勤が不要な場合や、出勤頻度が非常に少ない場合は、通勤の利便性を考慮せずに、居住地を選択することが可能となる。しかし、国土交通省の調査によると、令和5年度調査時点で、週5回以上テレワークを実施している人の割合は28.7%であり、新型コロナウイルス感染症の「5類移行後」は、週1～2日テレワークしている人の割合が増加している。コロナ禍によりテレワークが急速に普及したものの、現時点では、週に数回通勤する人が多く、テレワークが居住地の選択に影響するには至っていないと考えられる。

7 政策的インプリケーション

7.1 働き方の多様性のための制度作りの推進

三大都市圏の女性テレワーカーやこどもありテレワーカーは、通勤時間が減少した分の時間を、家事・育児だけではなく、仕事にも充てているとみられる。実際に、通勤勤務者よりテレワーカーの方がフルタイム勤務や正規雇用の割合が高かった。これは、テレワークにより、仕事と家事・育児や介護を両立し、キャリアの途絶や収入減を回避する機会が増加する可能性を示唆している。このような機会を増加させるために、テレワークの一層の推進が望まれる。

加えて、フレックス制度、時間単位休暇制度、中抜け制度といった、勤務時間を柔軟に設定できる制度の普及が望まれる。令和5年就労条件総合調査（厚生労働省）によると、フレックスタイム制度を導入している企業の割合は6.8%であるが、労働時間制度等に関するアンケート調査（速報値）（厚生労働省）によると、フレックスタイム制を導入していない理由は、労務管理が複雑であるが30.9%と最も多いが、フレックスタイム制を導入している企業の64.5%が導入による支障はないと回答している。これは、フレックスタイム制をしていない企業の多くは制度の運用に対して懸念しているものの、一度導入されれば、問題なく運用される可能性が高いことを示唆している。

また、フレックスタイム制を導入している企業より割合は大きいものの、1時間単位での年次休暇が取得可能な時間単位休暇制度のある企業は少ない。年次有給休暇の取得に関するアンケート調査によると、時間単位年休取得制度がある企業の割合は22.0%である。導入していない理由は、勤怠管理が煩雑になるが50.3%と最も高く、次いで、すでに半日単位の年休取得制度がある（46.8%）、給与計算が複雑になる（39.3%）の順に高い。一方で、労働者は50.6%が時間単位年休制度の導入を希望している。中でも「女性・小学生以下のこどもあり」では65.2%が導入を希望しており、企業側と労働者側で乖離が生じている。時間単位の有給休暇を導入することで、有給休暇を用いた中抜けを行えるなど、柔軟な働き方を可能にできる。さらに、有給休暇を取得することに対する抵抗感を下げることにつながり、有給休暇の取得が進むと考えられる。

また、テレワークにおいては業務時間中に私用等による業務の中断が発生している。労働時間制度等に関するアンケート調査（速報値）（厚生労働省）によると、テレワーク中の中抜け時間の長さは1時間未満が39.9%である。テレワークの場合には労働の時間と家事や育児等の労働以外の時間が近接しており、こうしたことへの対応等のための中抜け時間が細切れに発生していると考えられる。このような中抜け時間について、36.4%の企業が一日の労働時間分勤務したものとして扱っている一方、25.3%の企業が中抜け分を賃金から差し引くもしくは中抜け分だけ労働時間を延長するといった措置を取っている。以上のように、中抜け時間の扱いは統一されていない。中抜け時間について、例えば時間単位休暇制度を用

いる等の統一したガイドラインを策定することにより、柔軟な働き方を可能とすることが期待できる。

なお、国は令和6年5月に育児・介護休業法を改正した。改正により、3歳に満たない子を養育する労働者がテレワークを選択できるように措置を講ずることが、事業主に努力義務化され、3歳に満たない子を養育する労働者に関し短時間勤務制度を講ずることが困難な場合の代替措置に、テレワークが追加された。さらに、労働基準関係法制の改正についても議論を進めている。テレワーク等の柔軟な働き方に関しては、フレックスタイム制の改善や、テレワーク時のみなし労働時間制、つながらない権利等について検討されており、制度面での改善が今度も進むと考えられる。

7.2 家事・育児の外部化

社会構造の変化により、共働き世帯が増加している。1985年には936万世帯であった男性雇用者と無職の妻からなる世帯は2023年には404万世帯と半分以下となっている。一方で、雇用者の共働き世帯は1985年には718万世帯だったものが2023年には1206万世帯まで増加しており、夫と専業主婦からなる世帯を上回った(内閣府, 2024)。このような急速な社会構造の変化は従来の働き方を大きく変化させた。また、テレワークが男性による家事・育児への参加割合を増加させたという研究も存在している(Inoue, Ishihata and Yamaguchi, 2023)。しかし、依然として女性の家事・育児時間負担は大きく、特に若年層の女性の負担が大きい。20~39歳の配偶者がいる女性のうち、31%が家事・育児時間を減らしたいと希望している。これに対して、同世代の配偶者のいる男性は家事・育児時間を減らしたいと希望しているのが14%であるのに対して増やしたいと希望しているのが26%となっている(内閣府, 2023a)。このように、女性の家事・育児負担の多さが課題となっている中、男性の家事・育児への積極的参加とともに、家事や育児を外部化することで女性の家事・育児負担を軽減することが解決策の1つとして考えられる。

本研究においては、女性テレワーカーやこどもありテレワーカーは、通勤時間が減少した分に加えて、仕事時間を短くして、家事・育児に充てていると見られる。特に、地方圏では、余暇時間も短くして家事・育児に充て、日中は家事・育児をしながら仕事を行っている可能性がある。このような家事と仕事の境界が曖昧になっているような状況では、仕事に集中することができないため、生産性を高めることが難しく、精神的な負担も大きい。また、大都市圏において、子育て期の女性は、家事・育児の制約により通勤時間を長くすることができず、テレワークへの代替可能性が高い職業や、自宅周辺の販売・サービス業を選択している可能性がある。この解決策の一つとして家事・育児の外部化が挙げられる。これにより、家事・育児による心身の負担が軽減されると同時に、業務へ集中できることによる生産性の向上も期待できる。さらに、家事・育児の制約による通勤時間の制約が緩和することにより、就業の選択肢が広がることが期待できる。

内閣府(2023b)によると、我が国では家事の外部化はあまり進んでおらず、1か月の消費支出のうち、家事サービスが占める割合は0.2%である。一方で、若い年代の女性は、家事・育児の外部サービスの利用経験・意向が高いことが示されており、潜在的な需要はあると考えられる。ただし、内閣府が実施した世論調査によると、家事や育児・介護について、「外部サービスを利用しながら、それ以外は自分と配偶者で半分ずつ分担」したいと希望する割合が男女ともに高いことや、世界的にみて、すでに短い日本女性の家事時間を「外部化」によってさらに減少させようとするのは現実的ではない（平尾 2021）という指摘もあり、今後、議論を深めていく必要があると考える。

以上のような取り組みにより、これまで通勤時間などの制約により労働市場へ参加できなかった子育てや介護をしている人が、労働市場へ参加できるようになることが期待できる。テレワークの整備により柔軟な働き方が可能となれば、労働力人口の増加により人手不足問題の解決策の一つとなる可能性がある。

8. おわりに

本論文では、令和 3 年社会生活基本調査を用い、テレワーカーと通勤勤務者の一日を通じた生活時間の特徴について、大都市圏と地方圏による違いを分析した。

結果、テレワーカーと通勤勤務者の生活時間は、三大都市圏と地方圏の別、性別、こどもの有無による差があることが分かった。全体的な傾向として、テレワークは、通勤時間が減少した分の時間を、家事・育児、余暇、睡眠に充てるといった柔軟な生活時間の配分を可能としており、これは、先行研究の結果と同様である。本研究は、クロス集計の結果を基にしたものであり、因果関係の特定には限界があるが、三大都市圏と地方圏に分けて分析したことにより、以下の可能性を示した。

はじめに、三大都市圏の女性テレワーカーやこどもありテレワーカーは、通勤時間が減少した分の時間を仕事にも充てている可能性がある。これは、テレワークにより、収入減やキャリア途絶を回避できる機会が増加することを示唆しており、一層のテレワークの推進、フレックスタイム制や時間単位休暇制度といったテレワーク時における柔軟な勤務時間を設定できる制度の普及が望まれる。

次に、地方圏の女性テレワーカーやこどもありテレワーカーは、家事・育児の負担が大きく、日中は家事・育児をしながら仕事をしている可能性がある。また、大都市圏における通勤時間を分析した結果、子育て期の女性は、家事・育児の制約により通勤時間を短くする必要があるため、自宅周辺で販売・サービス業等に就業する傾向があり、就業の選択肢が少ない可能性がある。この解決策の 1 つとして、男性の家事・育児への積極的参加とともに、家事・育児の外部化が挙げられる。これにより、家事・育児による心身の負担の軽減だけでなく、業務に集中できることによる生産性の向上、通勤時間の制約がなくなることによる就業の選択肢の増加が期待できる。

また、テレワークの推進により柔軟な働き方が可能となれば、労働市場へ参加できなかった子育てや介護をしている人が労働市場へ参加することを可能とし、人手不足問題の解消にもつながる可能性がある。

今後の課題として、夫婦間の生活時間の棲み分けを考慮すること、地方圏において女性テレワーカーの家事・育児時間が長い要因を解明することの 2 点を挙げる。前者については、本研究では、配偶者の就労状況や生活時間等は考慮していない。しかし、共働き世帯が増加していることから、夫婦間で公私にわたる生活時間の棲み分けがなされていると想定される。このような時間の棲み分けの特徴が明らかになれば、一層の柔軟な働き方を可能とするための示唆が得られることが期待できる。後者については、本研究では、家事・育児と仕事との境界があいまいになっている可能性を示唆したが、家事・育児時間が長い原因を特定するに至らなかった。地方圏における世帯構成員、職業構成、性別役割分担意識等が影響していると考えられるが、解明に向けた調査が期待される。

参考文献

石井加代子, 中山真緒, 山本勲 (2021) コロナ禍初期の緊急事態宣言下における在宅勤務の実施要因と所得や不安に対する影響, 日本労働研究雑誌, No.731, pp.81-98.

上田貴子 (2006) 正規雇用者の生活時間, 日本労働研究雑誌, No.552, pp.34-43.

白井恵美子, 佐藤繭香, 松下美帆 (2022) 新型コロナウイルス感染症の影響下におけるワーク・ライフ・バランス, 経済研究, 73 (4), pp.358-391.

大久保敏弘, 三河直斗, 田口湧也 (2024) 在宅勤務およびテレワークが生活時間へ与える影響の分析: 令和 3 年社会生活基本調査結果による分析, New ESRI Working Paper No.71.

小原美紀 (2019) 子どものいる労働者の家計内時間配分の決定, 日本労働研究雑誌, No.707, pp.47-59.

金本良嗣、徳岡一幸 (2002) 日本の都市圏設定基準, 応用地域学研究, No.7, 1-15.

厚生労働省 (2022) 令和 4 年度 仕事と育児の両立等に関する実態把握のための調査研究事業・仕事と育児等の両立支援に関するアンケート調査報告書 (労働者調査)

厚生労働省 (2023) 令和 5 年就労条件総合調査

厚生労働省 (2024) 労働時間制度等に関するアンケート調査 (速報値)

厚生労働省 (2025) 労働基準関係法制研究会報告書

国土交通省 (2023) 令和 5 年度テレワーク人口実態調査

佐々木昇一 (2018) ワーク・ライフ・バランス時代における男性の家事育児時間の規定要因等に関する実証分析, 生活経済学研究, Vol.47, pp.47-66.

高見具広 (2022) 在宅勤務とワークライフバランス—コロナ禍における変化と課題—, 家族社会学研究, 34 (1), pp.50-57.

武田陸, 石橋澄子, 谷口守 (2022) 行動弾性図に見る COVID-19 流行がもたらした生活行動変化 一元に戻ること・戻らないことの定量的把握—, 土木学会論文集 D3 (土木計画学), 78 巻 6 号, pp.II_95-II_107.

千野翔平 (2019) テレワークが従業員に与える影響についての予備的研究—テレワーカーの変化に着目したパネルデータによる検証—, Works Discussion Paper, No.25, pp.1-14.

東京都 (2021) 多様な働き方に関する実態調査 (テレワーク)

東京都 (2023) 多様な働き方に関する実態調査 (テレワーク)

独立行政法人 労働政策研究・研修機構 (2021) 年次休暇の取得に関するアンケート調査 (企業調査・労働者調査)

内閣府 (2023a) 令和 4 年度 新しいライフスタイル、新しい働き方を踏まえた男女共同参画推進に関する調査報告書

内閣府 (2023b) 令和 5 年度男女共同参画白書

内閣府 (2024) 令和 6 年度男女共同参画白書

中澤高志 (2022) 『テレワーク人口実態調査』に基づくコロナ禍における市区町村別テレワーカー率の推計, E-journal GEO, Vol.17(2), pp. 210-229.

萩原牧子, 久米功一 (2017) テレワークは長時間労働を招くのか—雇用型テレワークの実態と効果—, Works Review, Vol.12, pp.58-67.

平尾桂子 (2022) 家事の外部化—サービス利用の規定要因と家事頻度との関連—, NFRJ18 研究会, 第 3 回全体研究会

松田茂樹, 鈴木征男 (2002) 夫婦の労働時間と家事時間の関係—社会生活基本調査の個票データを用いた夫婦の家事時間の規定要因分析—, 家族社会学研究, 13(2), pp.73-84.
水落正明 (2006) 家計の時間配分行動と父親の育児参加, 季刊・社会保障研究, Vol.42, No.2, pp.149-164.

森川正之（2018）長時間通勤とテレワーク, RIETI Discussion Paper Series, 18-J-009.

森健（2020）新型コロナウイルスと世界 8 か国におけるテレワーク利用～テレワークから「フレックスプレイス」制へ～, NRI レポート

山地秀幸, 大久保敏弘, 新藤宏聡, 永井克郎（2023）在宅勤務が生活時間の配分に与える影響の地域分析, New ESRI Working Paper No.68.

Inoue, C., Ishihata, Y., & Yamaguchi, S. (2024). Working from home leads to more family-oriented men. *Review of Economics of the Household*, 22(2), 783-829.

OECD（2021）Teleworking in the COVID-19 Pandemic: Trends and Prospects,
<https://doi.org/10.1787/72a416b6-en>.（2025 年 4 月 11 日閲覧）

Okubo, T. (2025). Work from Home and Time Allocation: Evidence from Time-use Data in Japan. *Journal of Labor Research*, 1-33.

参考図表



図 1 関東大都市圏の地域区分

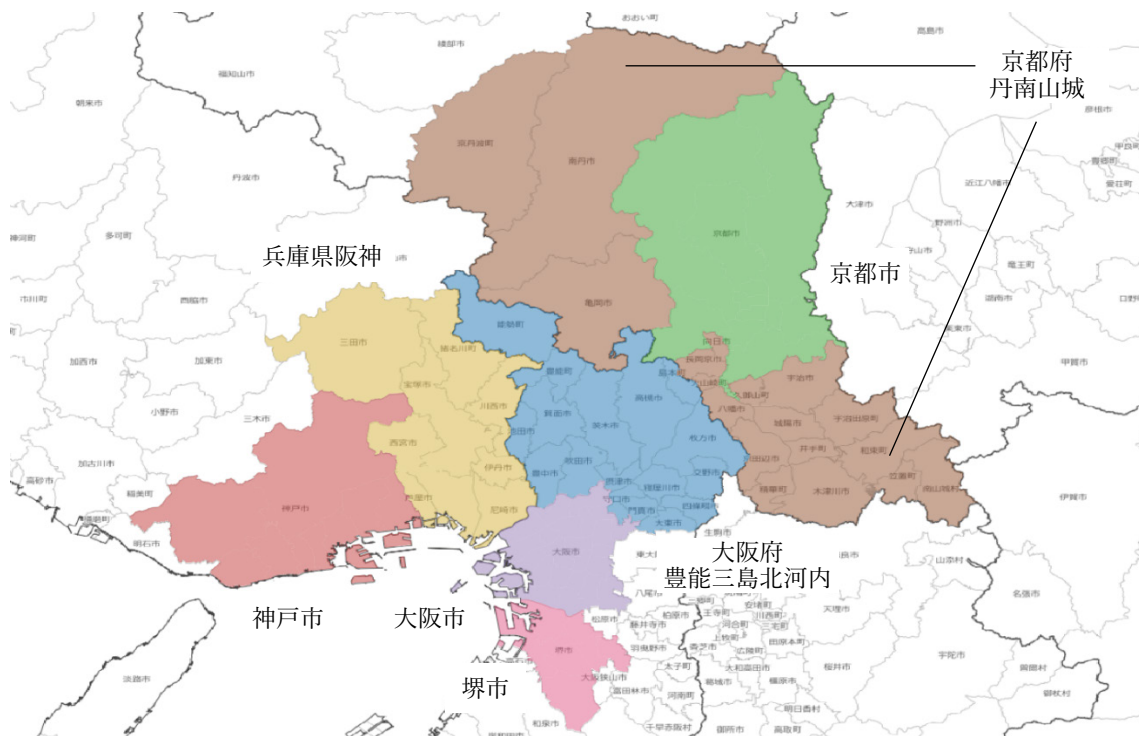


図 2 近畿大都市圏の地域区分

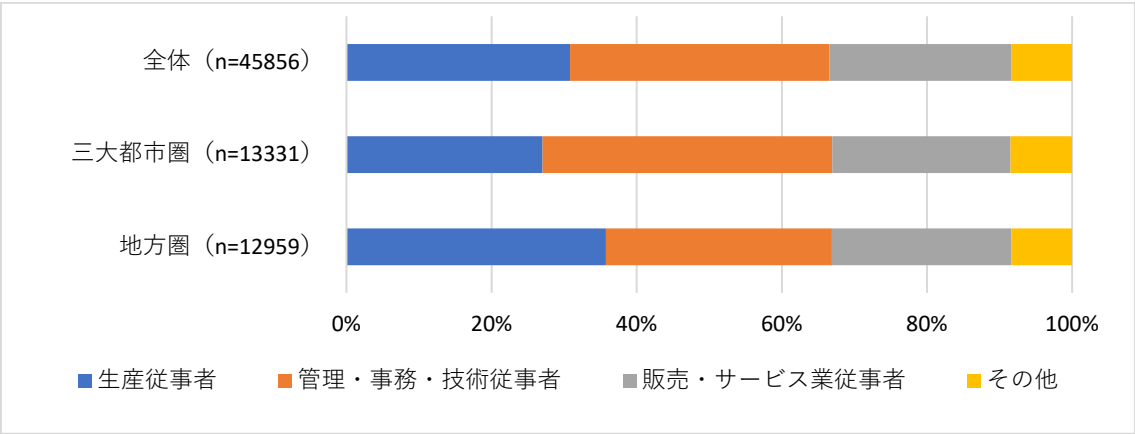


図 3 雇用者の職業構成

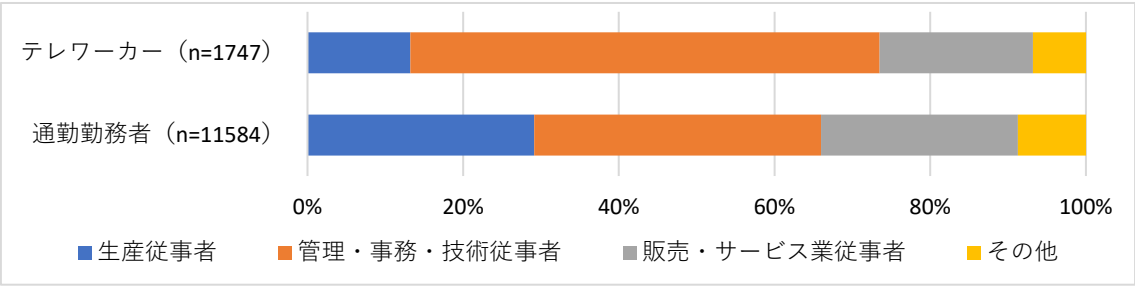


図 4 三大都市圏のテレワーカー及び通勤勤務者の職業構成

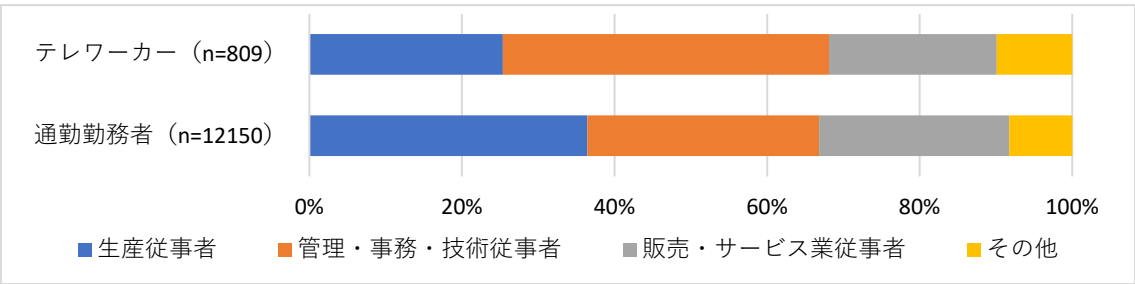


図 5 地方圏のテレワーカー及び通勤勤務者の職業構成

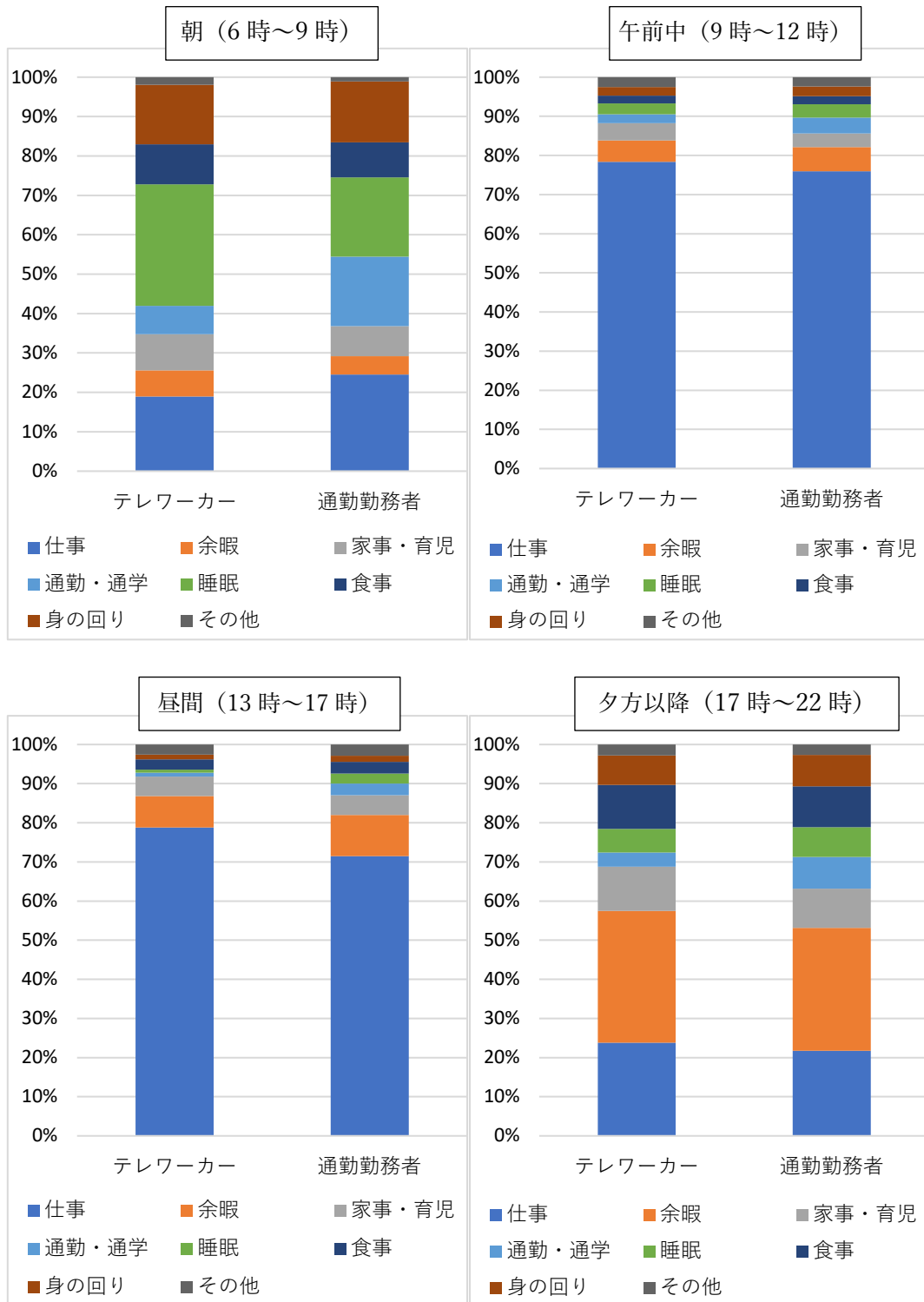


図 6 時間帯別の生活時間の割合 (三大都市圏)

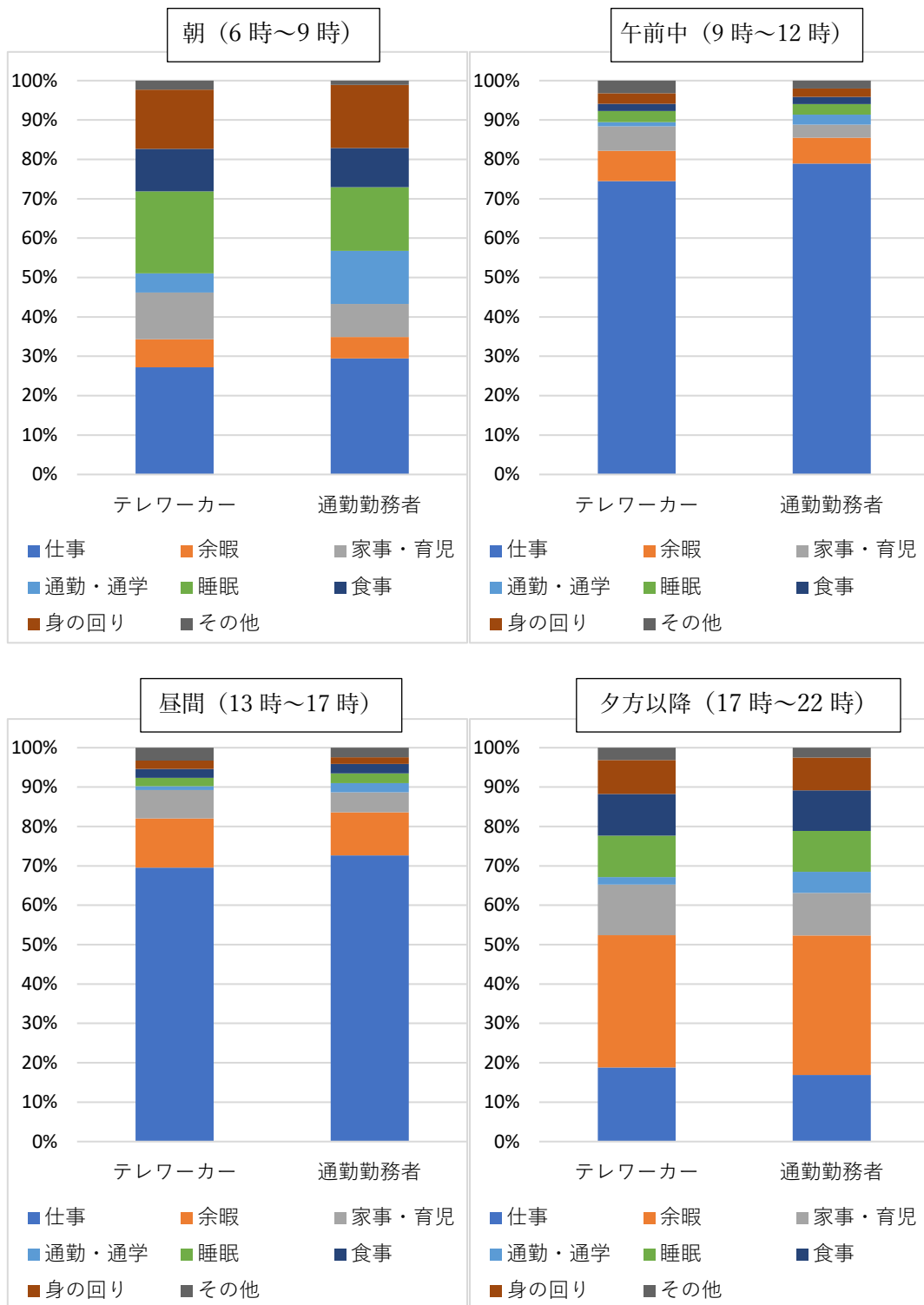


図 7 時間帯別の生活時間の割合 (地方圏)

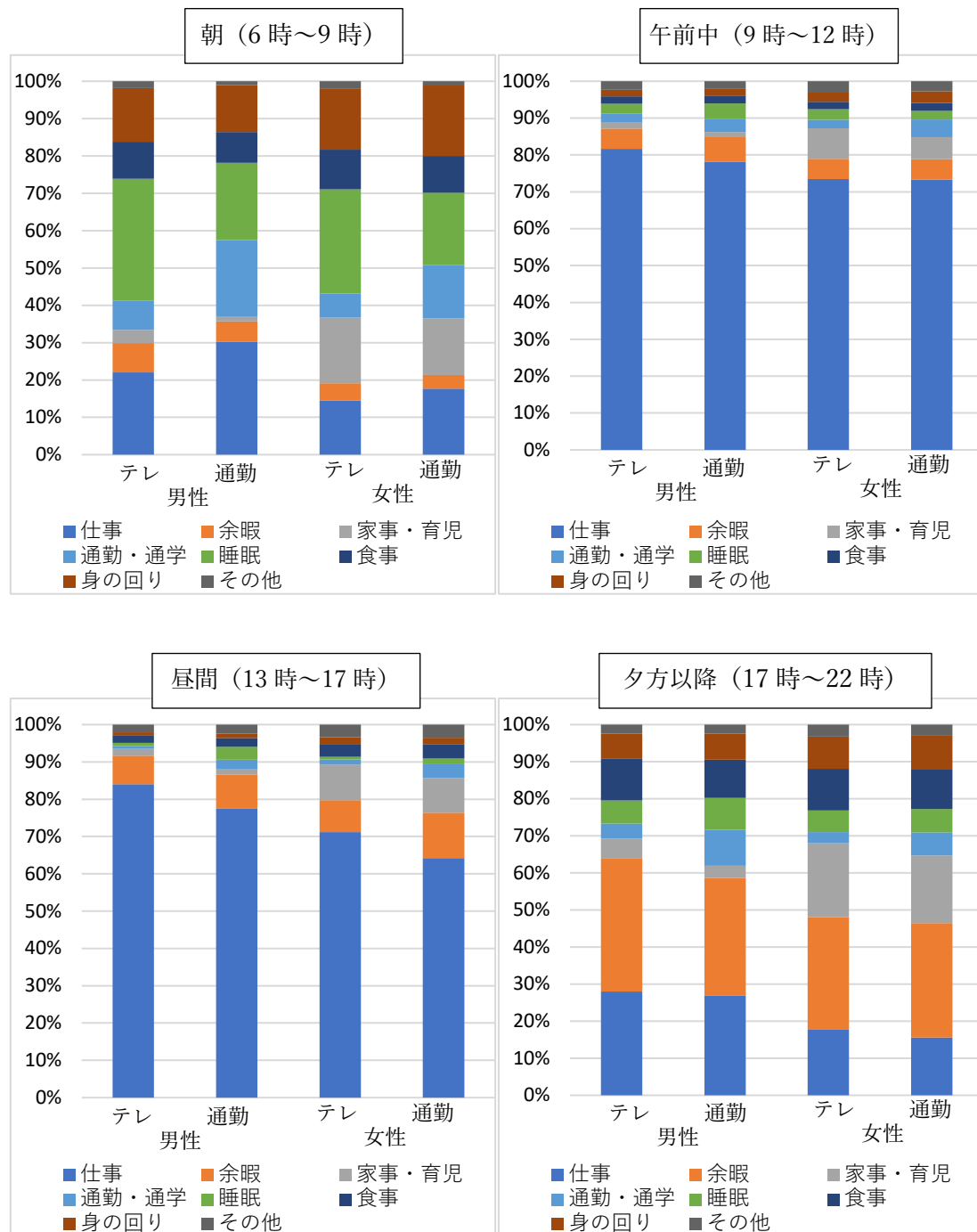


図 8 時間帯別の生活時間の割合 (三大都市圏・男女別)

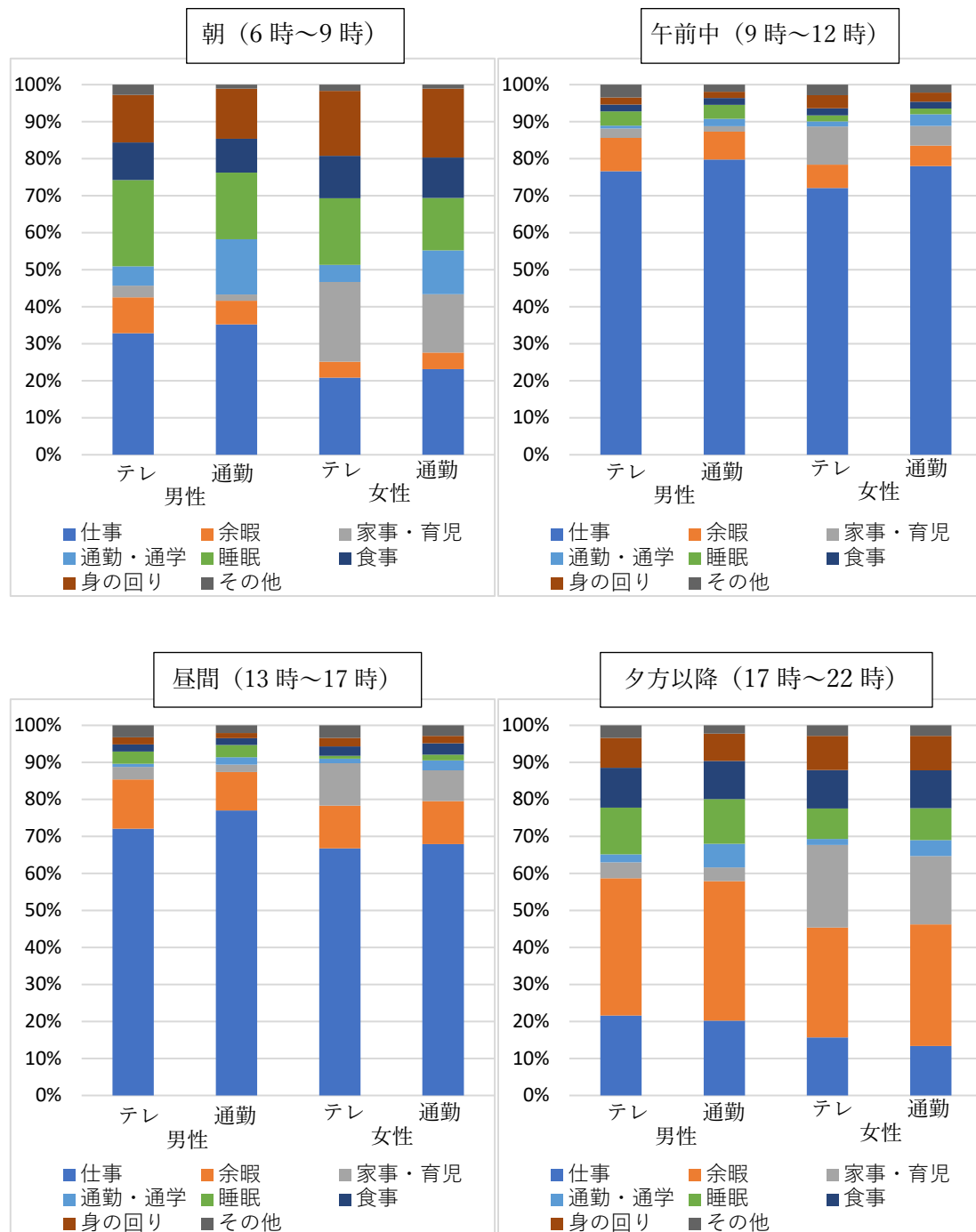


図 9 時間帯別の生活時間の割合 (地方圏・男女別)

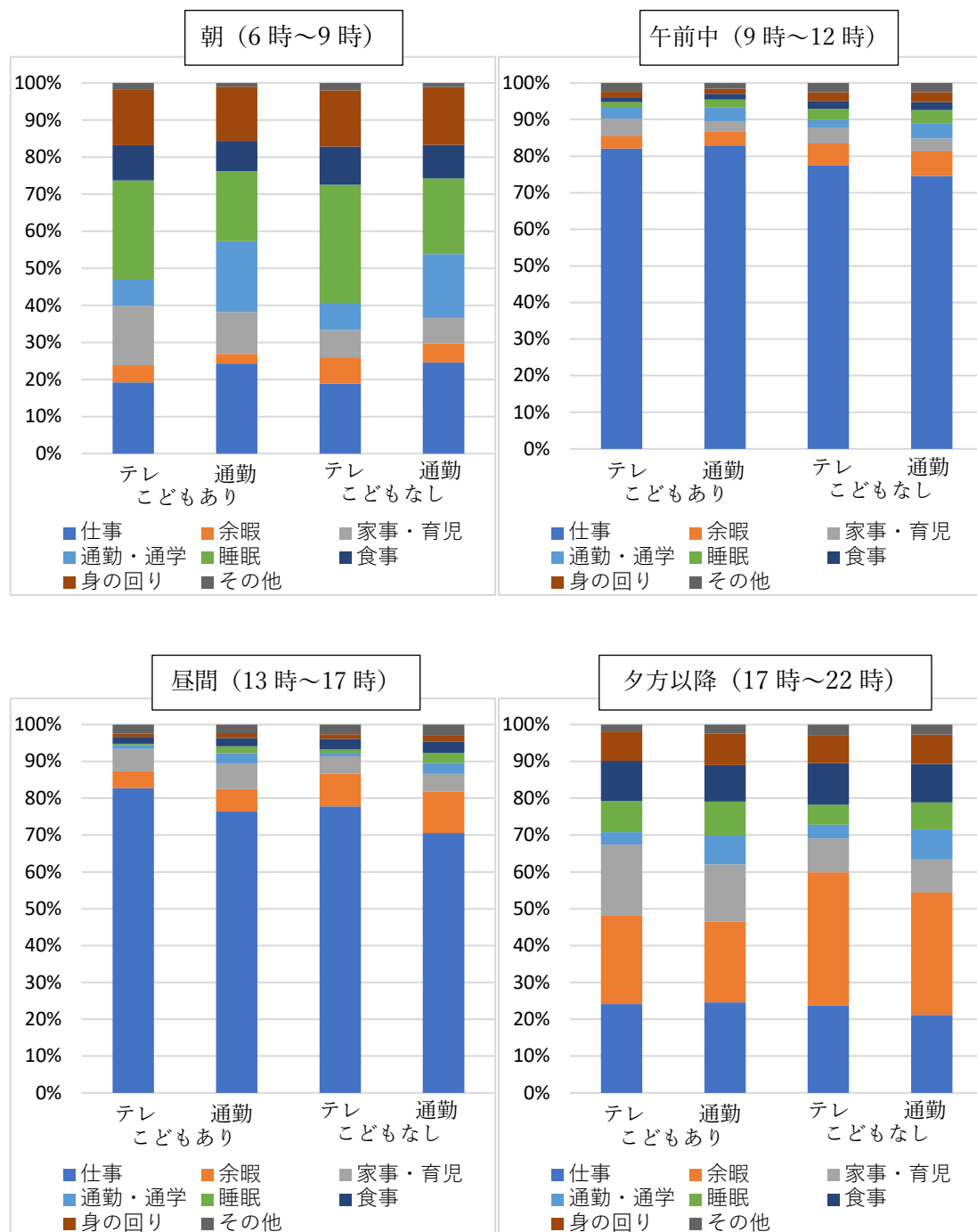


図 10 時間帯別の生活時間の割合 (三大都市圏・こどもの有無別)

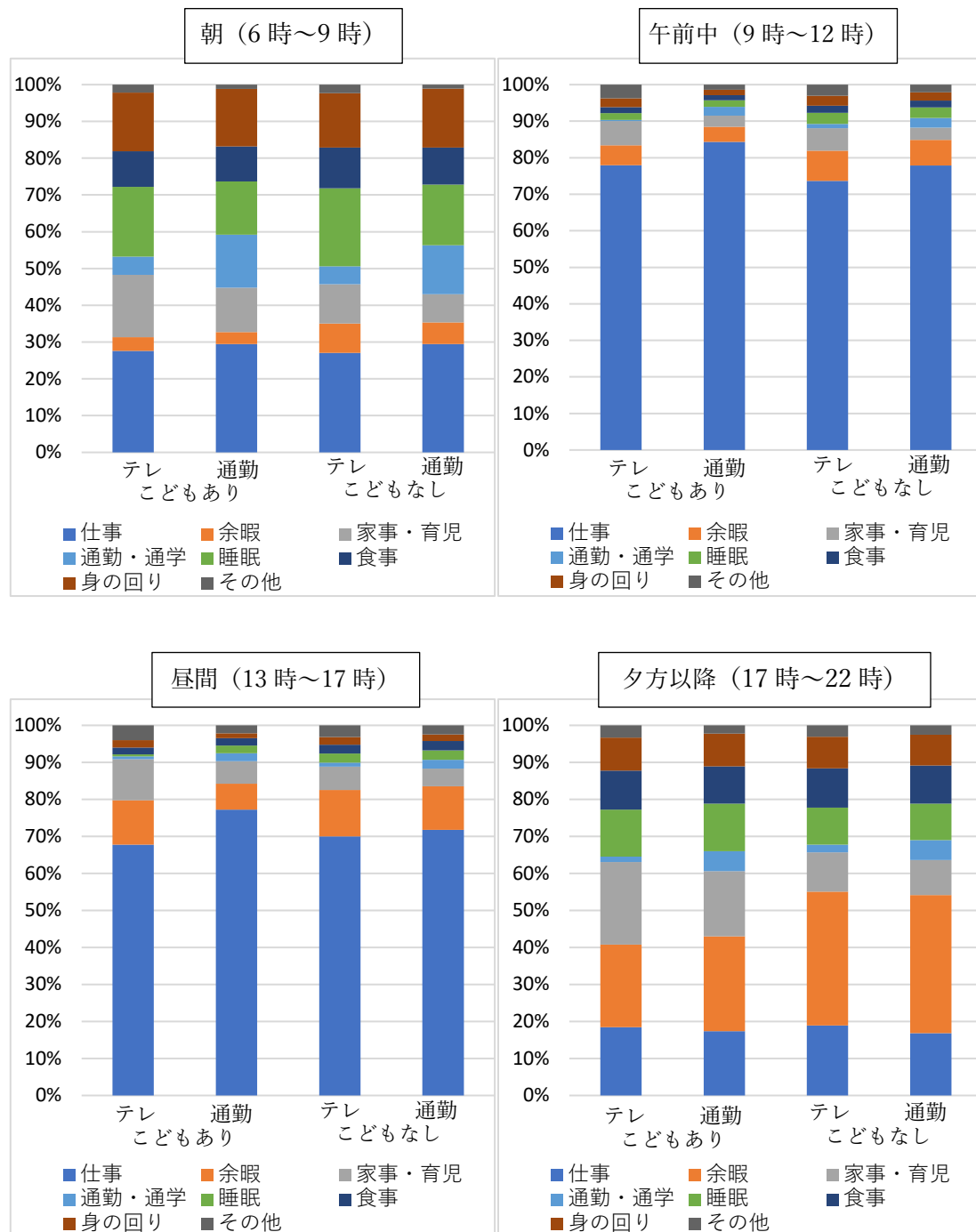


図 11 時間帯別の生活時間の割合 (地方圏・こどもの有無別)

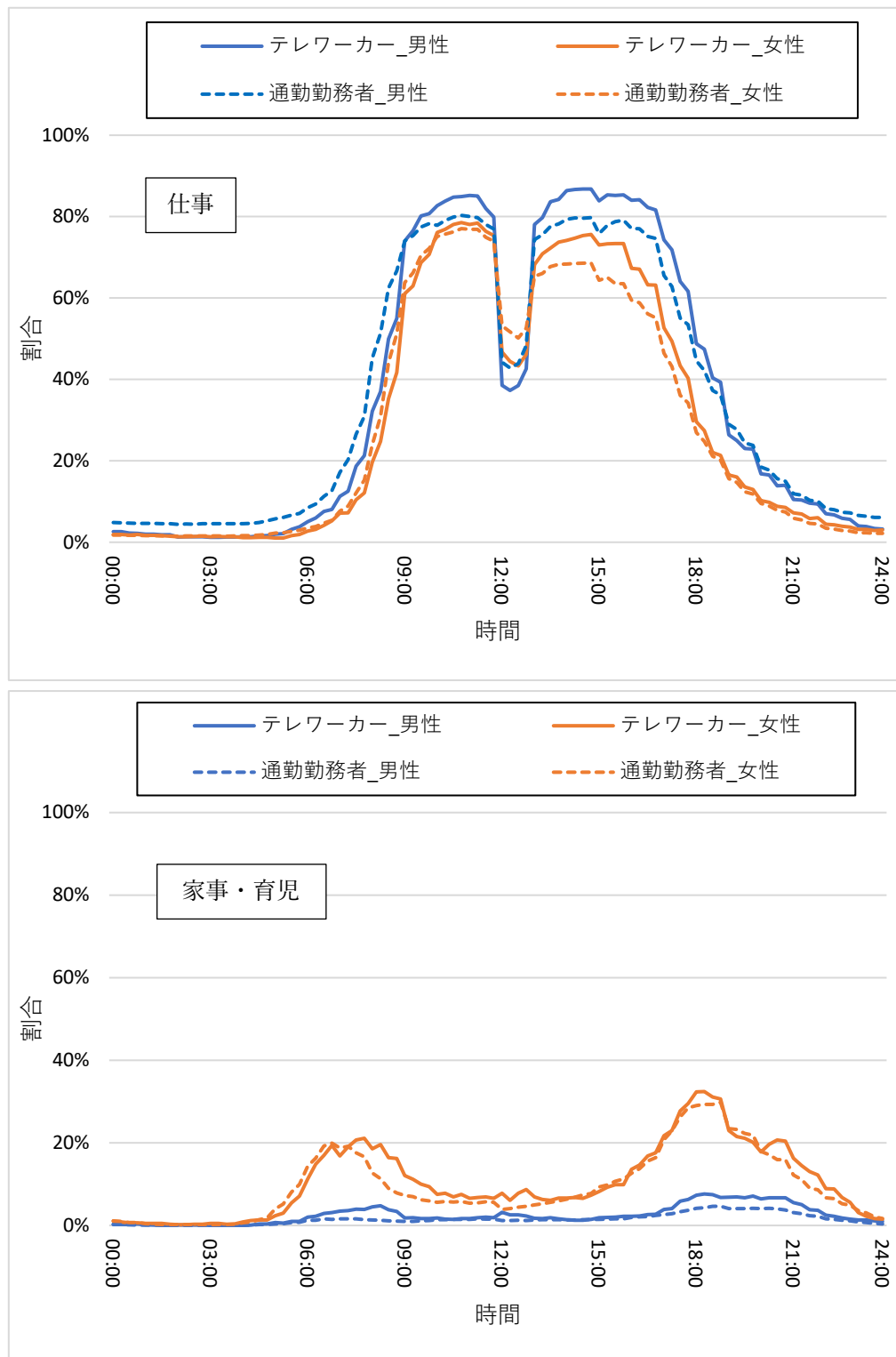


図 12 1日の生活時間（三大都市圏・男女別）

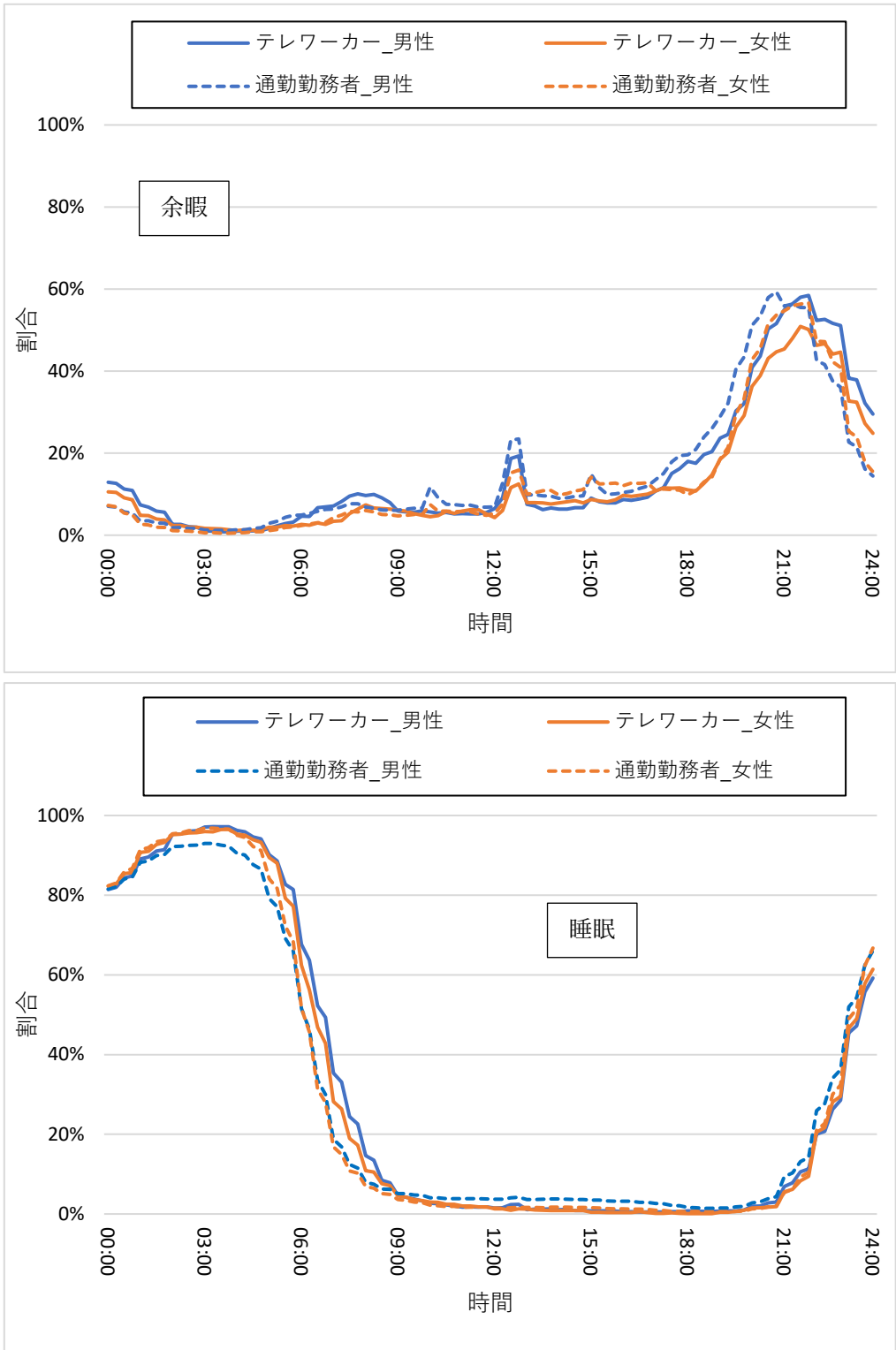


図 12 1日の生活時間（三大都市圏・男女別） 続き

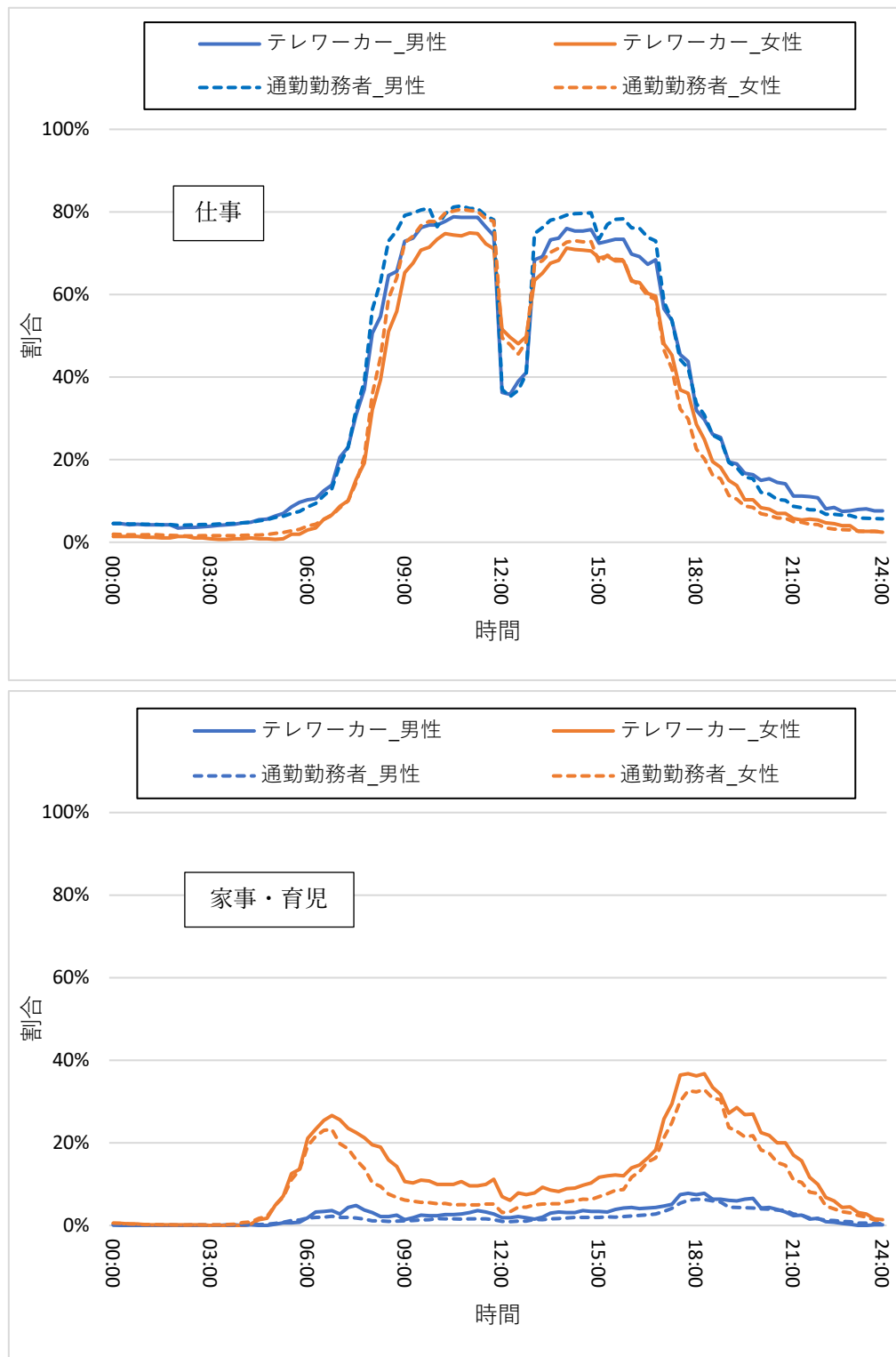


図 13 1日の生活時間（地方圏・男女別）

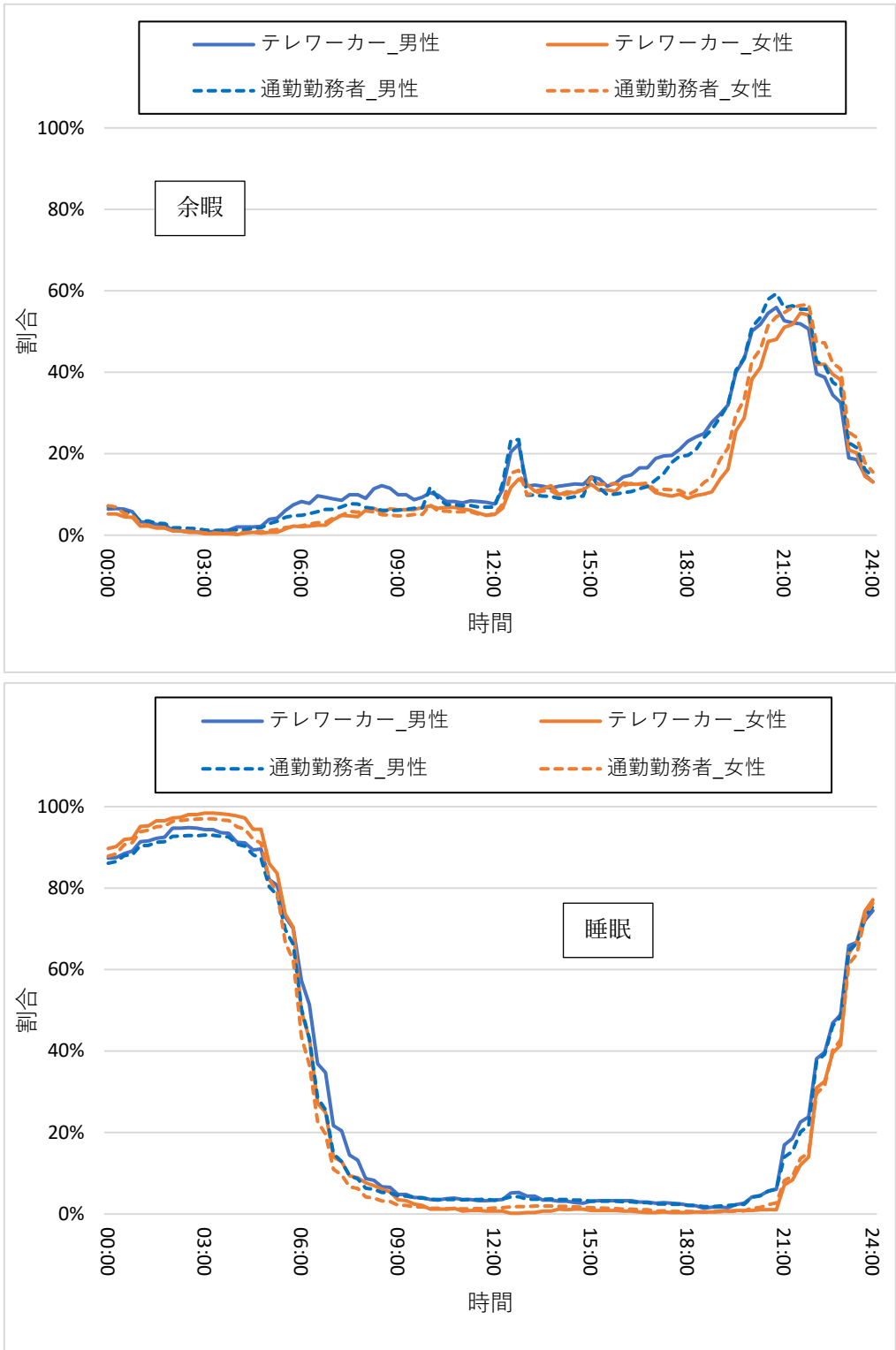


図 13 1日の生活時間（地方圏・男女別）続き

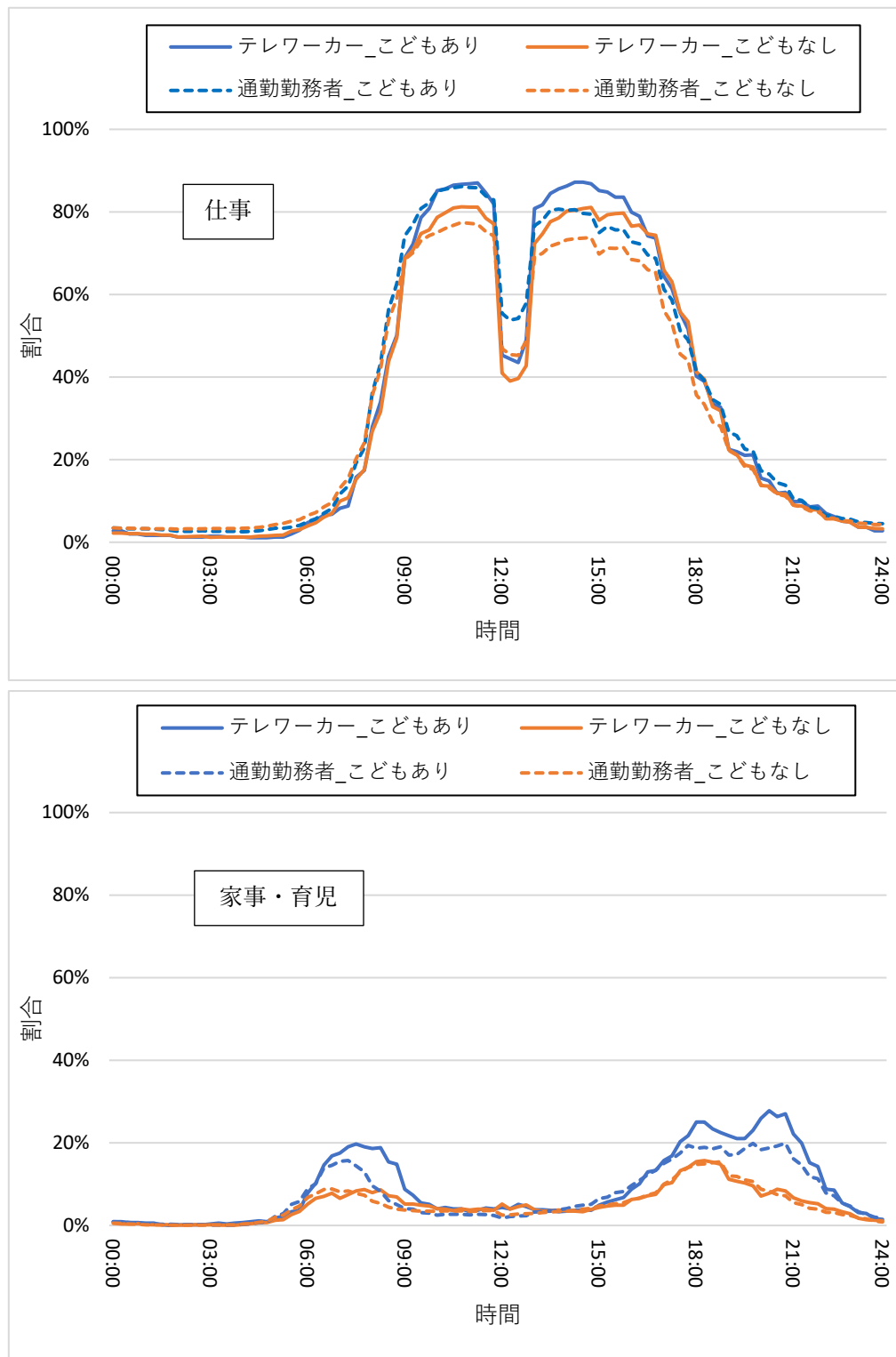


図 14 1日の生活時間（三大都市圏・こどもの有無別）

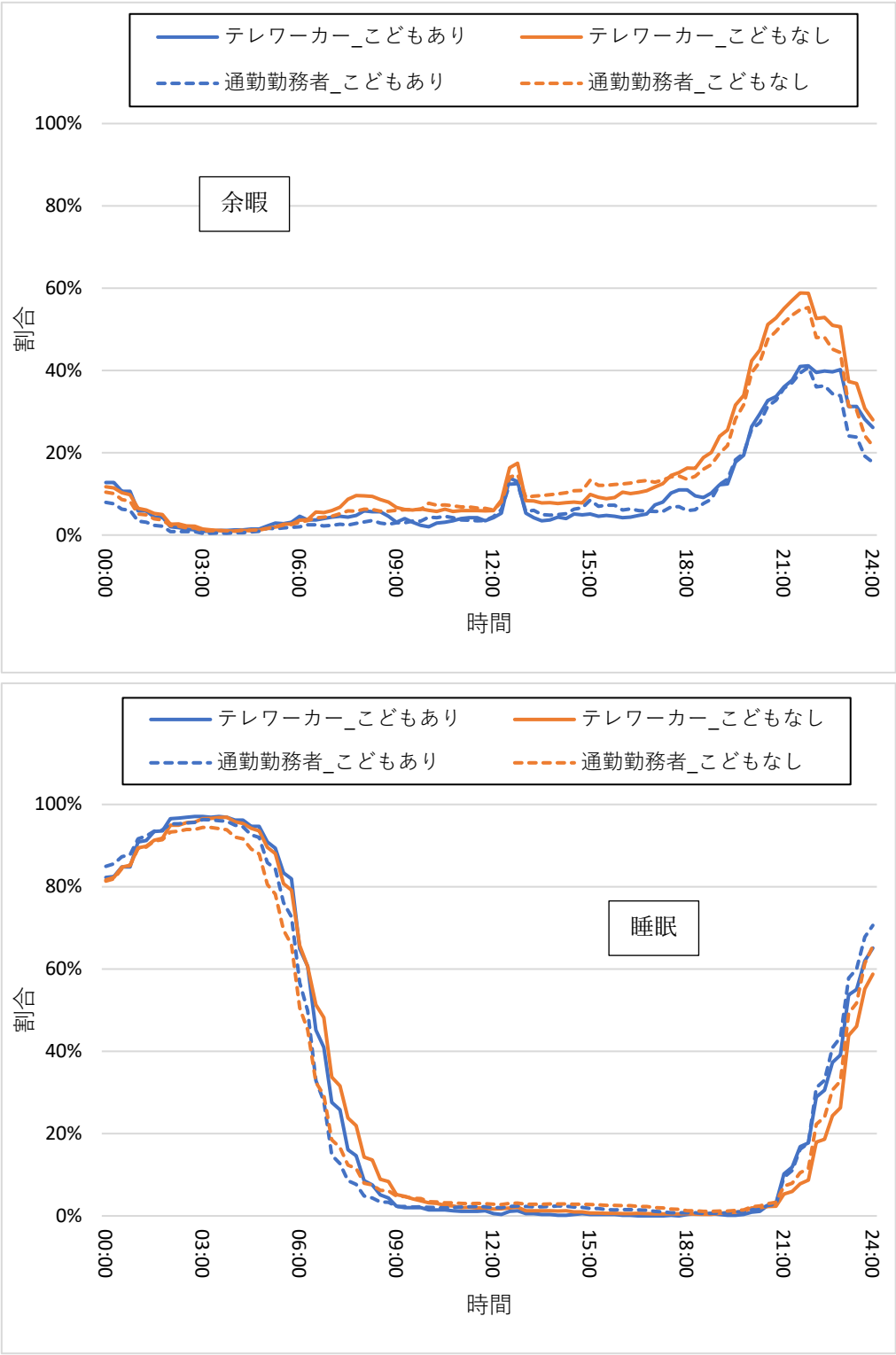


図 14 1日の生活時間（三大都市圏・こどもの有無別） 続き

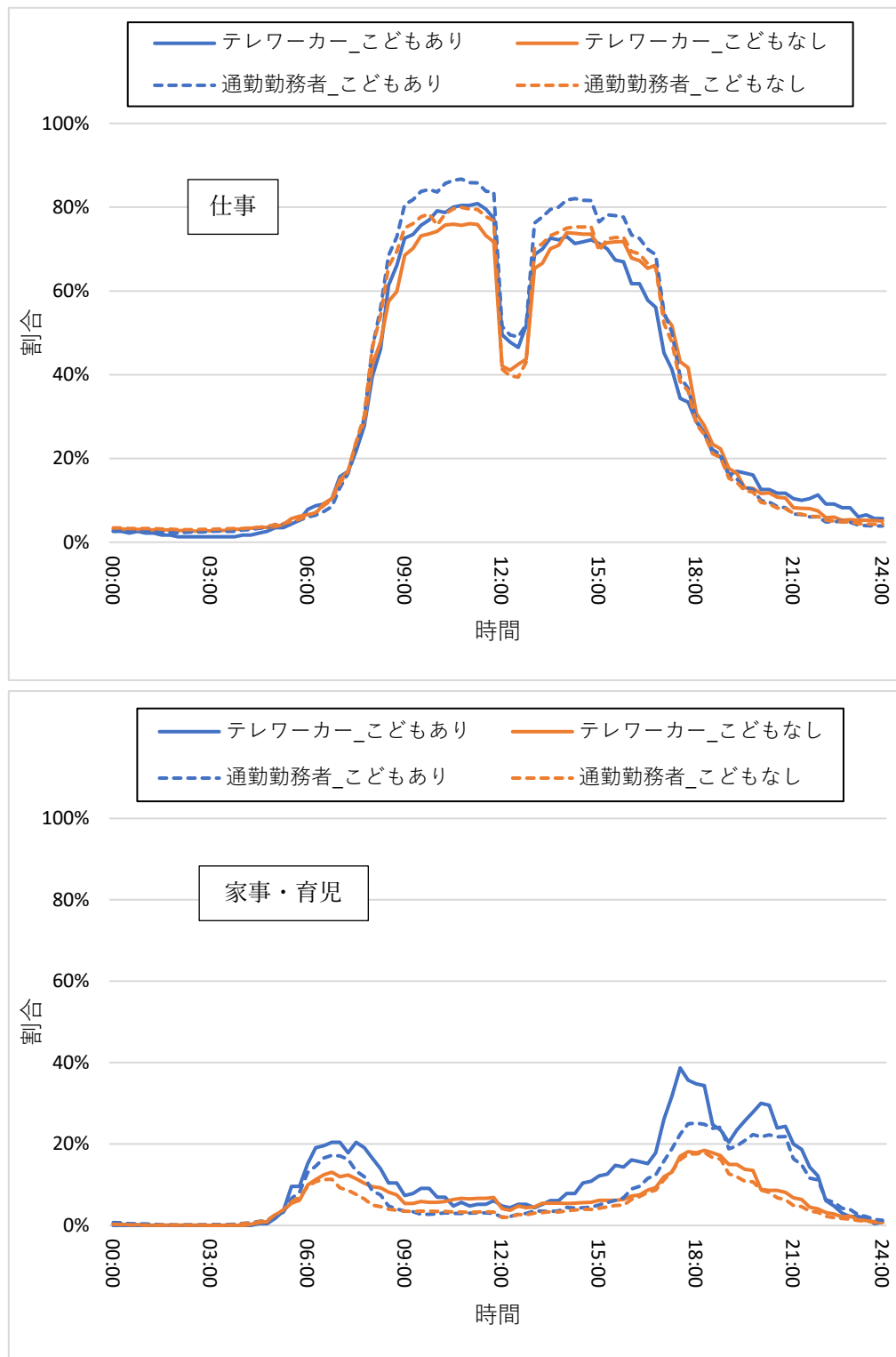


図 15 1日の生活時間（地方圏・こどもの有無別）

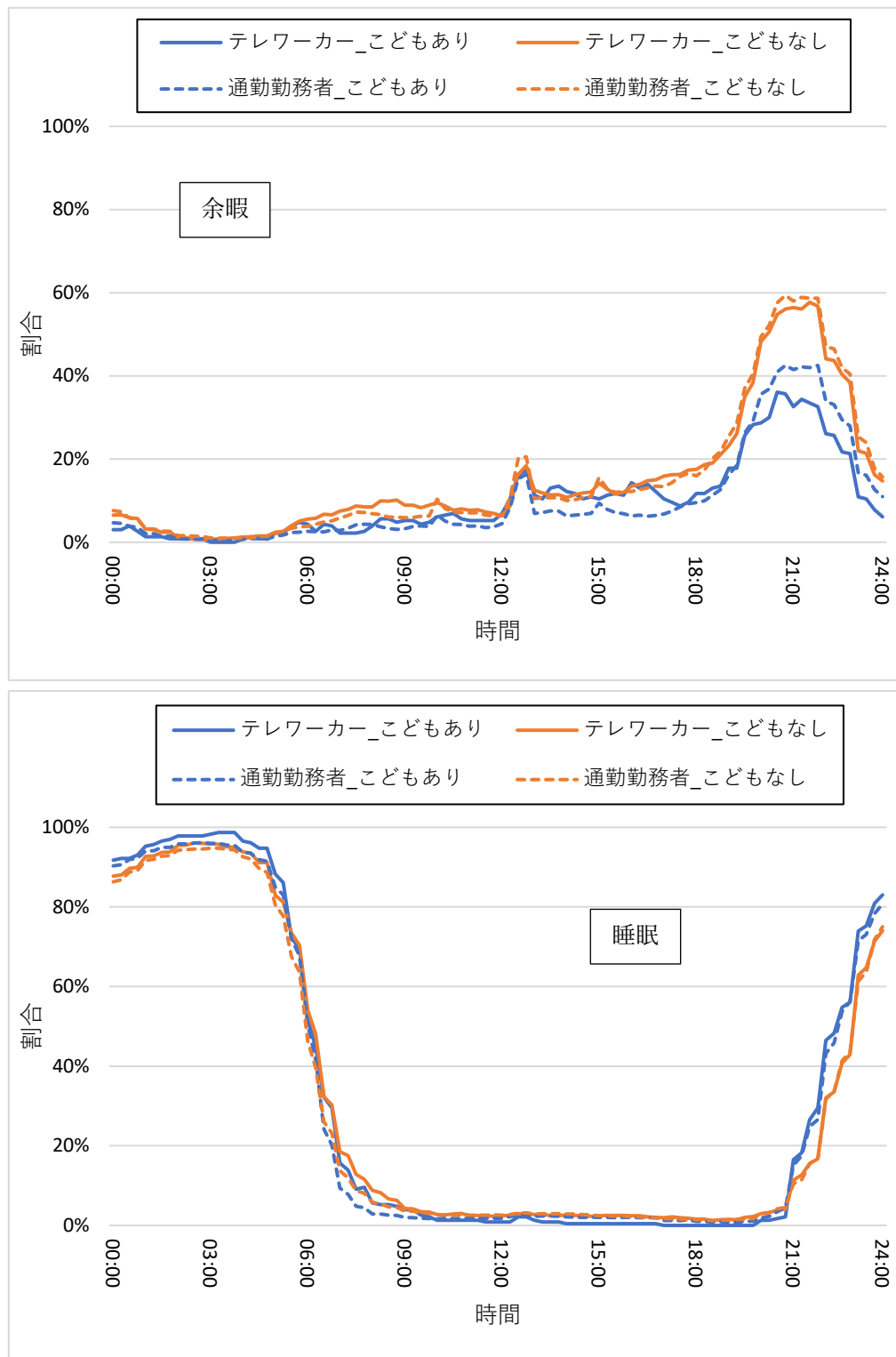


図 15 1日の生活時間（地方圏・こどもの有無別）続き

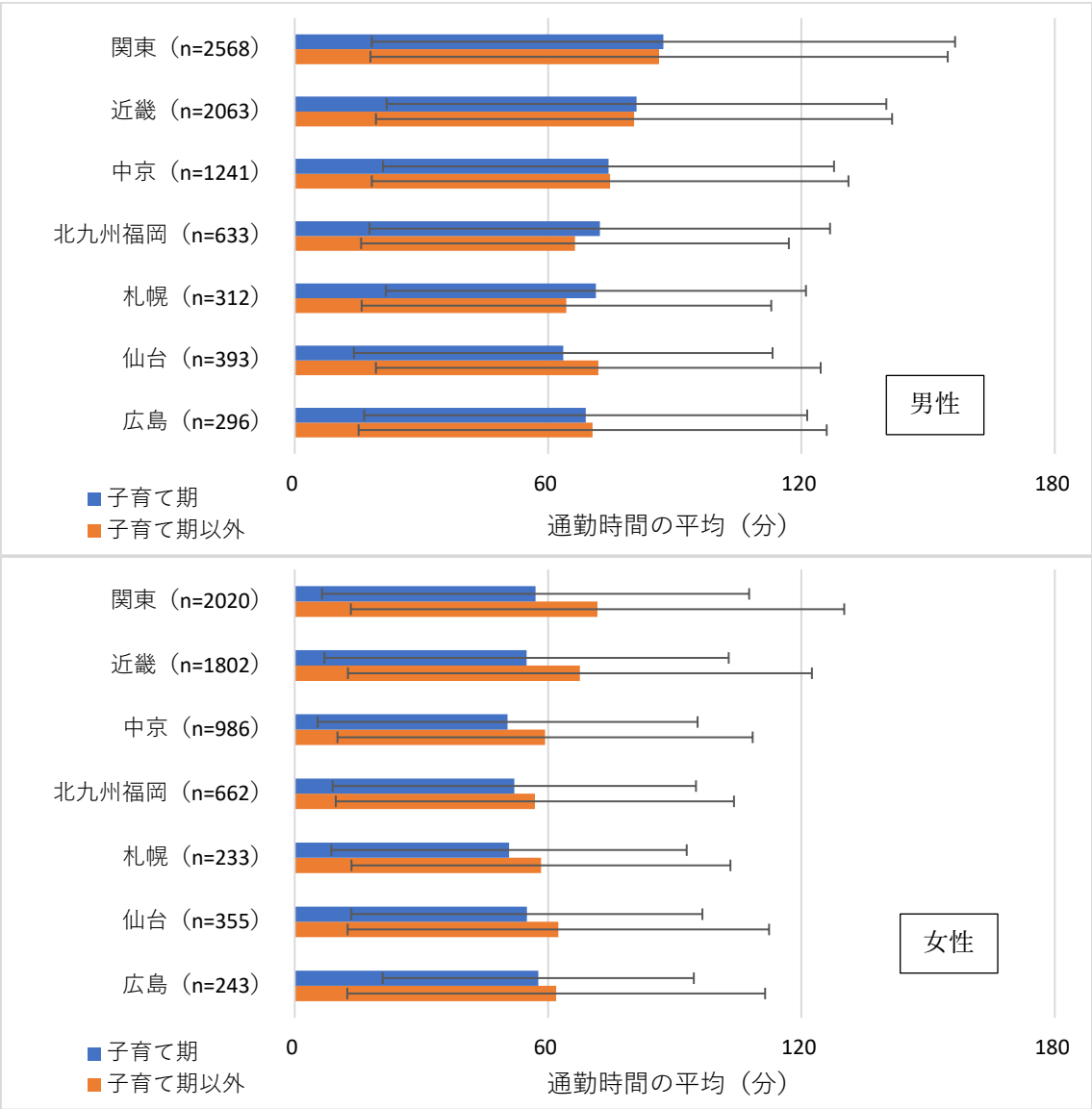


図 16 通勤時間の平均値（七大都市圏・男女別）

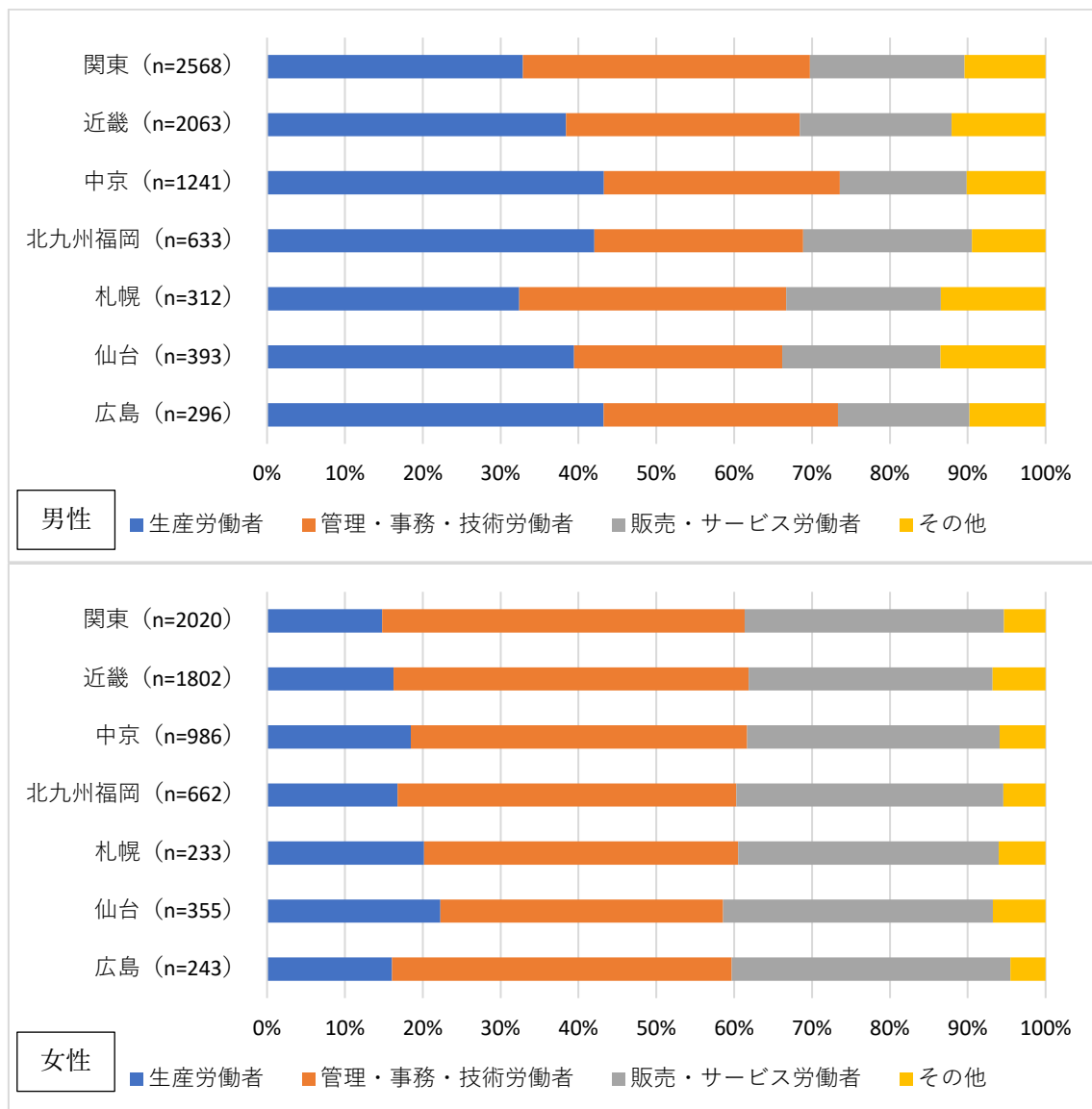


図 17 職種構成（七大都市圏・男女別）

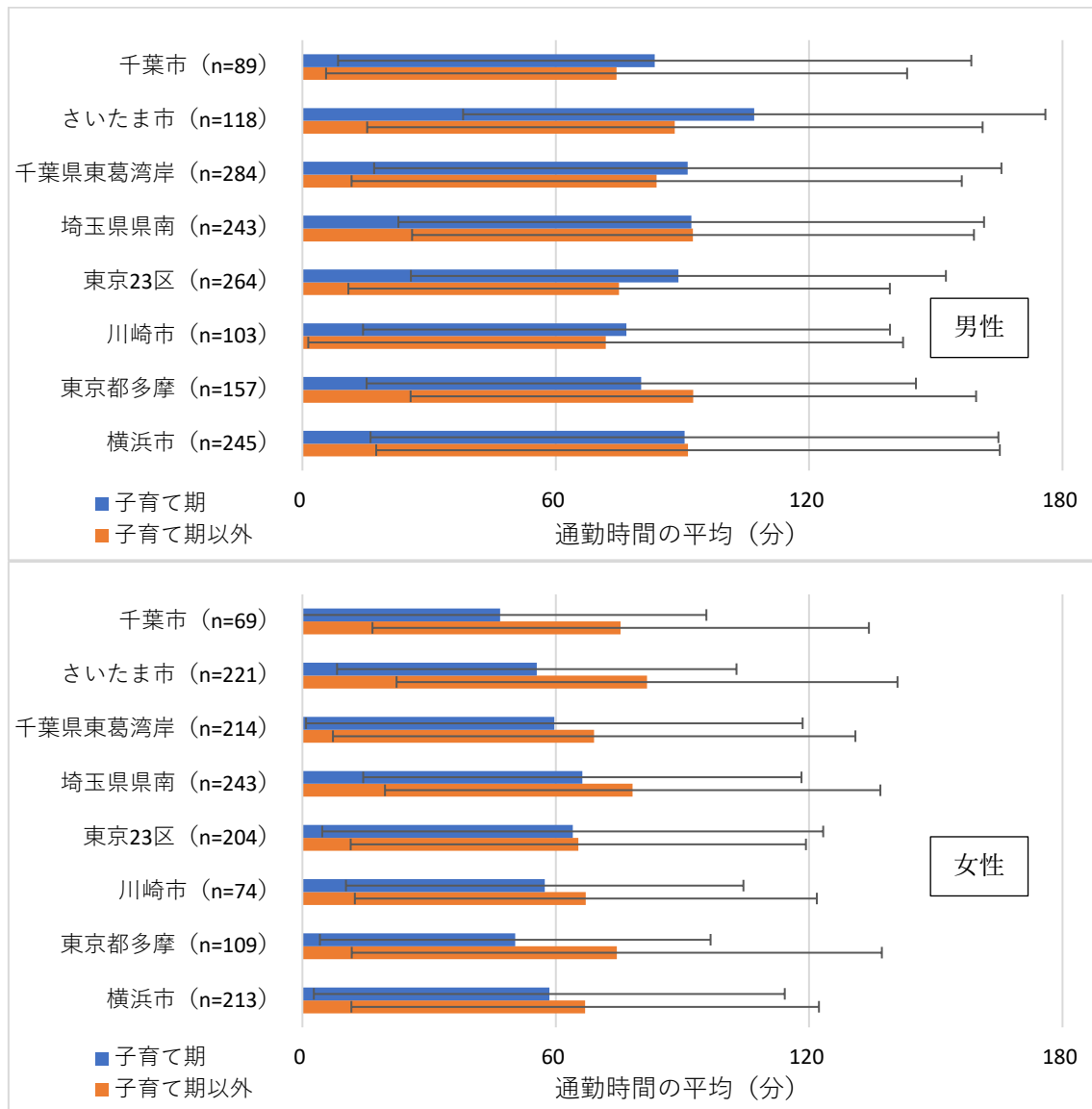


図 18 通勤時間の平均値 (関東大都市圏・男女別)

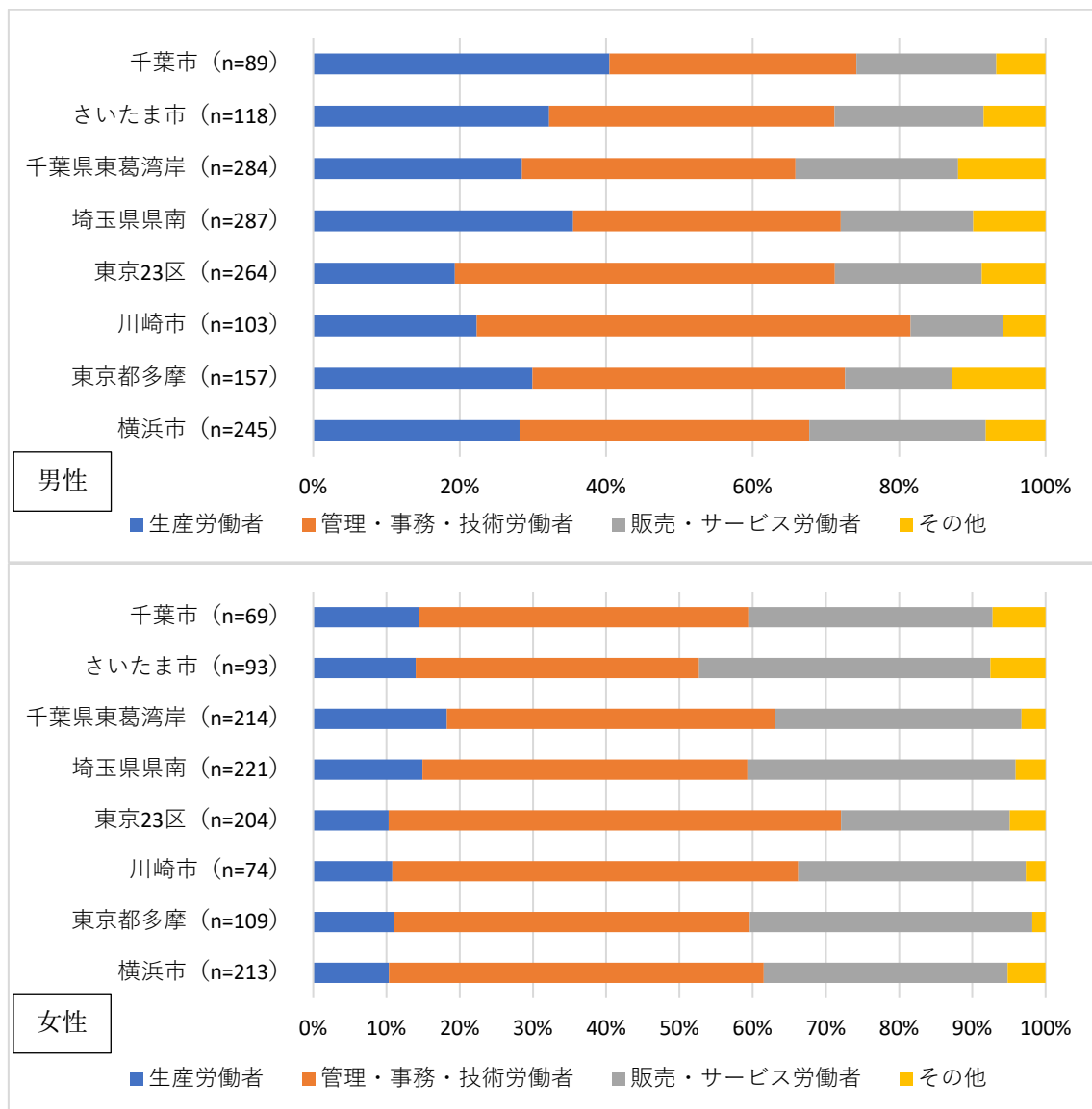


図 19 職種構成（関東大都市圏・男女別）

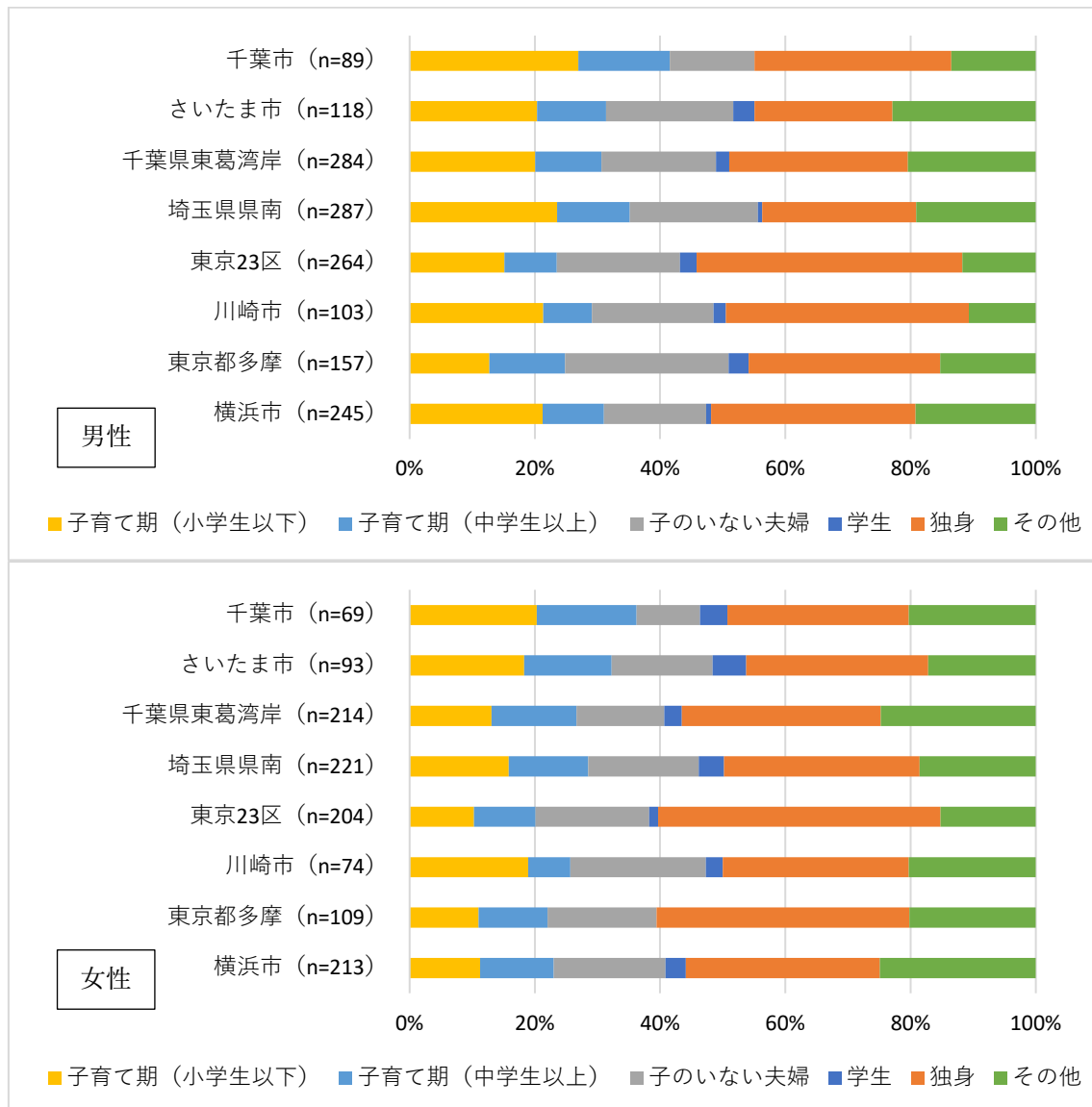


図 20 ライフステージ構成（関東大都市圏・男女別）

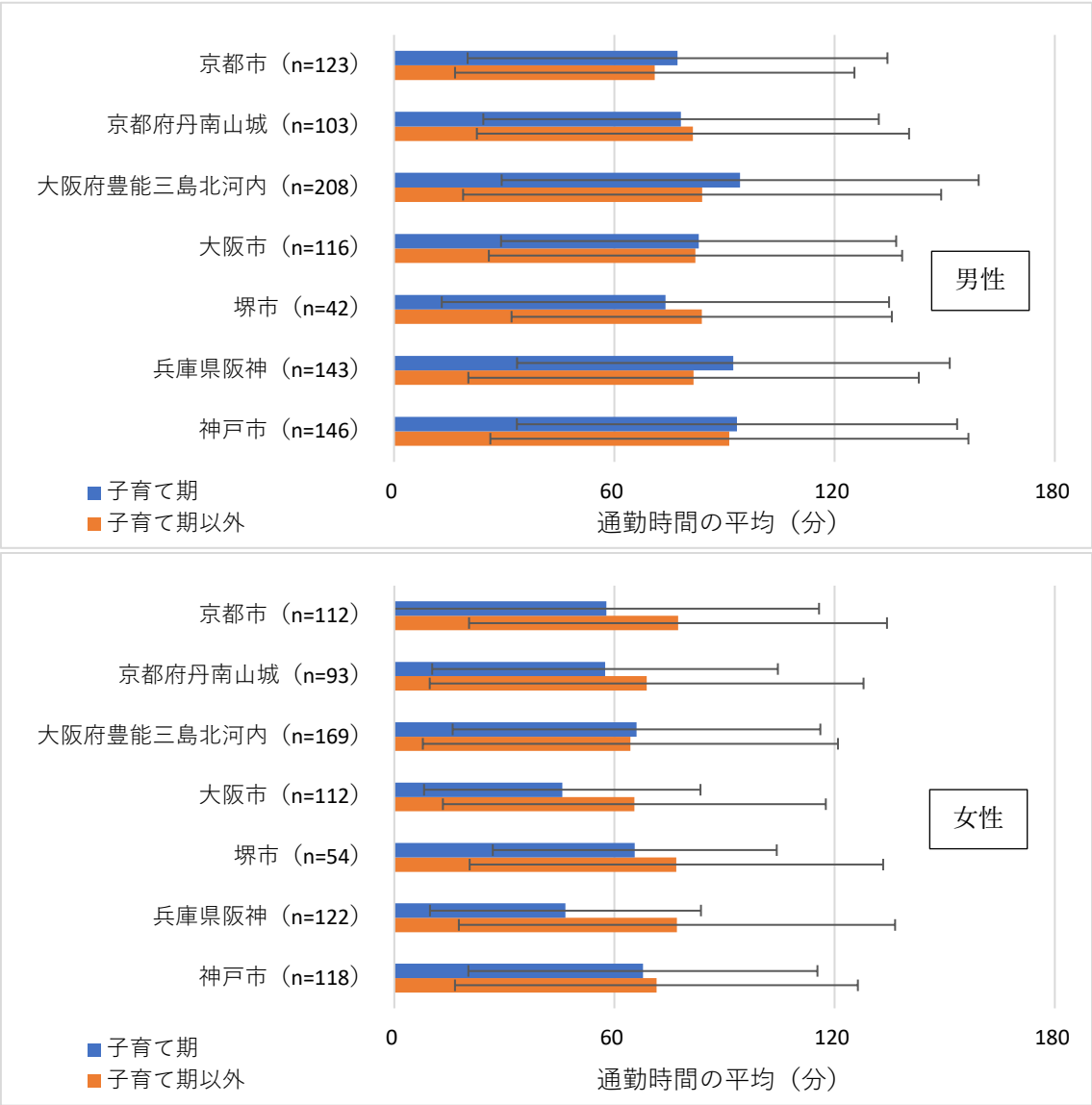


図 21 通勤時間の平均値 (近畿大都市圏・男女別)

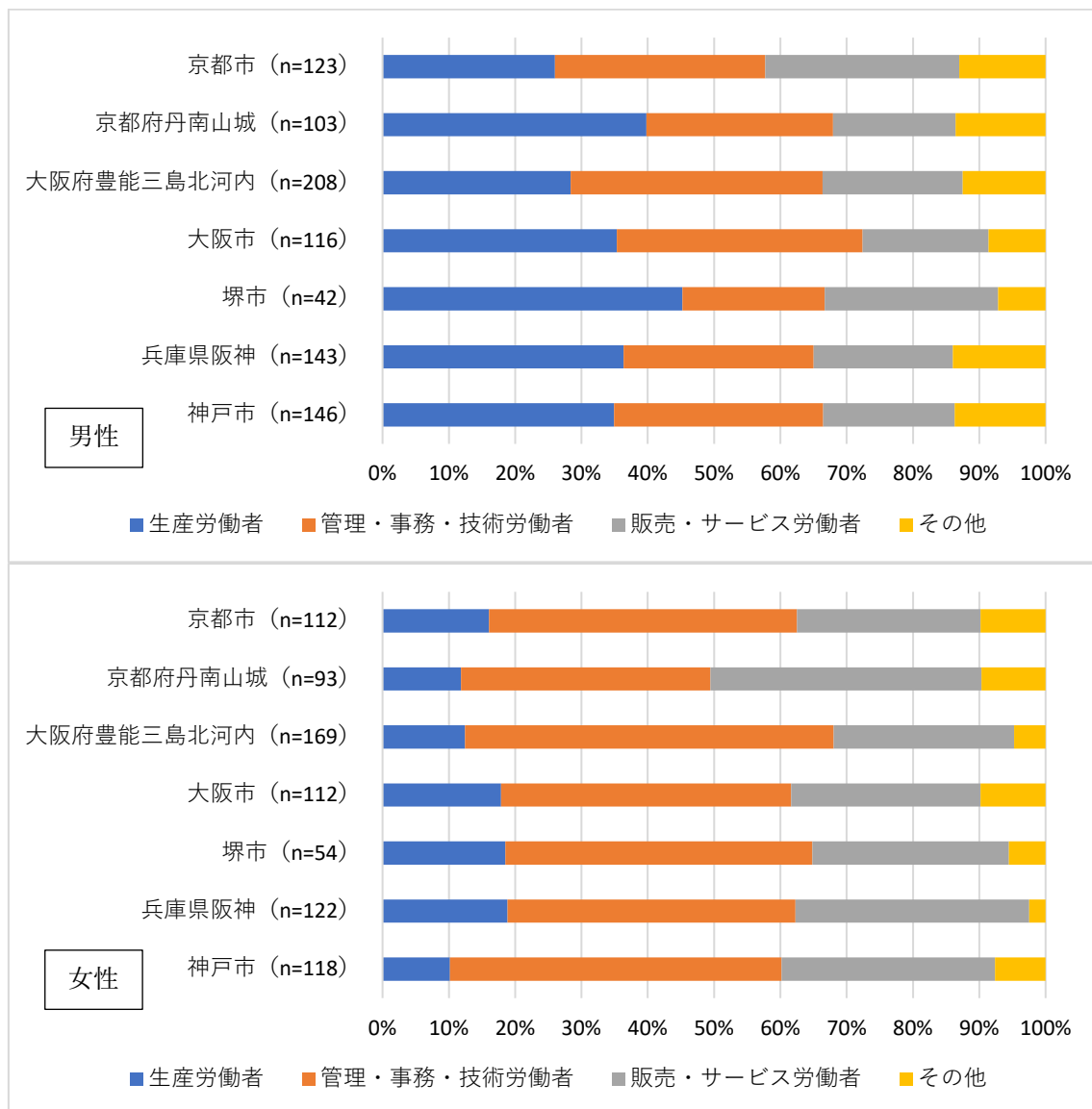


図 22 職種構成（近畿大都市圏・男女別）

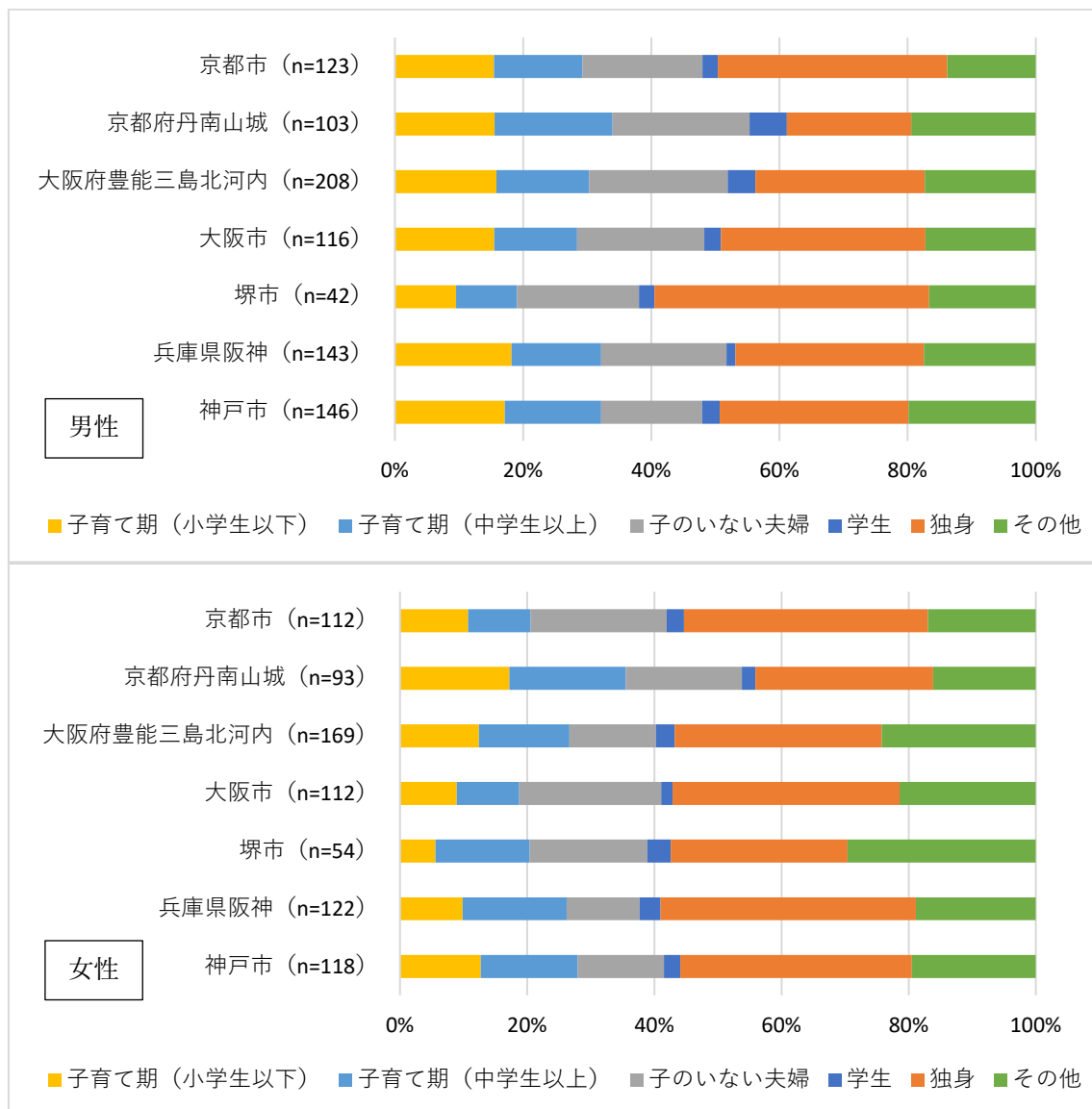


図 23 ライフステージ構成（近畿大都市圏・男女別）

表 1 職業分類

令和 3 年社会生活基本調査		本研究
管理的職業従事者		管理・事務・技術従業者
専門的・技術的職業従事者		
	技術者	
	保健医療従事者	
	教員	
	その他の専門的職業従事者	
事務従事者		
	一般事務従事者	
	会計事務従事者	
	その他の事務従事者	
販売従事者		販売・サービス従業者
	商品販売従事者	
	販売類似職業従事者	
	営業職業従事者	
サービス職業従事者		
	介護サービス職業従事者	
	生活衛生サービス職業従事者	
	飲食物調理従事者	
	接客・給仕職業従事者	
	その他のサービス職業従事者	
保安職業従事者		その他
農林漁業従事者		生産従業者
生産工程従事者		
	製品製造・加工処理従事者（金属製品）	
	製品製造・加工処理従事者（金属製品を除く）	
	機械組立従事者	
	機械整備・修理従事者	
	製品検査従事者	
	機械検査従事者	
	生産関連・生産類似作業従事者	
輸送・機械運転従事者		
建設・採掘従事者		
運搬・清掃・包装等従事者		
	運搬従事者	
	清掃従事者	
	その他の運搬・清掃・包装等従事者	
分類不能の職業		その他

表 2 雇用者の生活時間の平均値

	全体		三大都市圏		地方圏	
1日の生活時間 (分)	テレ ワーカー n=3961	通勤 勤務者 n=41895	テレ ワーカー n=1747	通勤 勤務者 n=11584	テレ ワーカー n=809	通勤 勤務者 n=12150
仕事時間	475	474	483	475	458	471
家事・育児時間	76	68	83	74	103	78
余暇時間	206	199	202	191	204	205
通勤時間	28	65	34	80	21	57
睡眠時間	447	437	445	429	457	441

表 3 雇用者の生活時間の平均値（男女別）

	三大都市圏			
	テレワーカー		通勤勤務者	
1日の生活時間 (分)	男性 n=1030	女性 n=717	男性 n=6288	女性 n=5296
仕事時間	521	427	526	413
家事・育児時間	36	152	22	136
余暇時間	215	183	193	188
通勤時間	36	31	90	69
睡眠時間	449	438	433	425

	地方圏			
	テレワーカー		通勤勤務者	
1日の生活時間 (分)	男性 n=417	女性 n=392	男性 n=6285	女性 n=5865
仕事時間	493	419	508	430
家事・育児時間	36	177	25	135
余暇時間	229	175	217	191
通勤時間	21	21	62	51
睡眠時間	468	444	451	431

表 4 雇用者の生活時間の平均値（こどもの有無別）

	三大都市圏			
	テレワーカー		通勤勤務者	
1日の生活時間 (分)	こどもあり n=365	こどもなし n=1382	こどもあり n=1873	こどもなし n=9711
仕事時間	503	478	512	468
家事・育児時間	129	71	104	68
余暇時間	149	217	132	202
通勤時間	34	34	81	80
睡眠時間	449	444	442	427

	地方圏			
	テレワーカー		通勤勤務者	
1日の生活時間 (分)	こどもあり n=152	こどもなし n=657	こどもあり n=2034	こどもなし n=10116
仕事時間	460	458	496	466
家事・育児時間	157	90	112	71
余暇時間	144	218	143	217
通勤時間	17	22	57	57
睡眠時間	468	454	456	438