



New ESRI Working Paper No.71

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

大久保敏弘、三河直斗、田口湧也

March 2024



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

New ESRI Working Paper 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>）。

新ESRIワーキング・ペーパー・シリーズは、内閣府経済社会総合研究所の研究者および外部研究者によってとりまとめられた研究試論です。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。

論文は、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 “New ESRI Working Paper” are those of the authors and not those of the Economic and Social Research Institute, the Cabinet Office, or the Government of Japan.

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¹

大久保敏弘(内閣府経済社会総合研究所客員主任研究官、慶應義塾経済学部教授)

三河直斗(内閣府経済社会総合研究所研究協力者、慶應義塾経済学部助教)

田口湧也(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」を用いて、在宅勤務およびテレワークが生活時間に与える影響を分析した。通勤勤務者、テレワーカー、在宅勤務者(情報通信機器を用いた在宅勤務)を比較した結果、通勤勤務者の仕事時間が最も長く、家事・育児関連時間、余暇時間、睡眠時間、食事時間が最も短いことが分かった。これらの結果により、在宅勤務やテレワークといった勤務形態により日常生活に費やす時間が増加したことがわかった。

さらに、男女間での差および10歳未満の子供の有無による違いについても追加で分析を行った。女性は家事・育児関連時間が多く、余暇時間や睡眠時間、仕事時間が少ないことが分かる。これらの結果は、特に子供がいる場合に顕著であった。

テレワークにより通勤が不要になることで、通勤時間を家事育児時間や余暇時間など、別の生活時間に充てる傾向がみられたことから、長時間労働や、不規則勤務に繋がるおそれは課題としてあるものの、テレワークにより仕事時間以外の生活時間について柔軟となっていることが示唆される。

¹ 本稿を執筆するにあたっては、内閣府経済社会総合研究所の村山裕所長、野村裕次長、丸山達也総括政策研究官、慶應義塾大学の石井加代子特任准教授から有益なコメントを頂いた。ここに記して謝意を表す。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。

1 はじめに

2020 年初頭から始まり猛威を振るった新型コロナウイルス感染症は 2023 年に入り収束している。2023 年 3 月には第 5 類に移行し、ポストコロナの状況になり、2023 年後半には社会経済は元に戻ってきている。長く続いたコロナ禍では感染症対策のため様々な局面で社会経済や生活行動に強い制限があった。その間、生活パターンや働き方は大きく変化した。通勤一辺倒だった働き方は大きく変化し、在宅勤務が推奨された。テレワークが社会的に普及した。夜の外出は少なくなった。デジタル化が大きく進展し、オンラインショッピングや電子決済など様々な面で生活が変貌した。そして現在のポストコロナではコロナ前にある程度は戻り通勤が増えた。しかし、コロナ前の生活様式や働き方に完全に戻ることはないようだ。テレワークは下火にはなっているものの、一定割合で行われている。国内外では依然として、テレワークへの注目が大きい。例えば、時間を柔軟にでき、場所にとらわれず効率的に働くことができるなど、労働力不足の日本にとって大きなメリットがあるからである。

実際のテレワーク実施率を見てみると、内閣府(2023)によれば、2019 年 12 月での全国のテレワーク実施率が 10.3%であったのが、2021 年 4-5 月では 30.8%に急拡大した。しかし、それ以降は伸びず、2023 年 3 月には 30.0%と微減となり横ばいである²。ポストコロナでは出勤に戻っているため、今後減少していく可能性が高い。また、大久保・NIRA 総合研究開発機構(2024)による「テレワーク就業者実態調査」では、就業者に占めるテレワーク利用者の割合は 2021 年～22 年には 15～17%で推移してきたが、2023 年 3 月、4 月、6 月、11 月時点では常に 13%前後となっており、「底打ち状態になった」と結論付けている。野村総合研究所(2023)は 2022 年夏の時点におけるテレワーク実施率を日米欧各国でアンケート調査を基に比較している。日本では 19%となっており、調査対象国の中で最も低い³。

² 内閣府(2023) では、国内在住のインターネットパネル登録モニターを対象に、インターネット調査を実施している。これまでに 6 回実施しており、第 3 回調査（調査期間：2021 年 4 月 30 日～5 月 11 日、回収数 10,128 人）において、「昨年 12 月（感染症拡大前）」「本年 5 月（緊急事態宣言下）」の時点における働き方を聞いたところ、2019 年 12 月から 2021 年 5 月にかけて、「テレワーク（ほぼ 100%）」「テレワーク中心（50%以上）」で、定期的に出勤を併用」「出勤中心（50%以上）」で、定期的なテレワークを併用」「基本的に出勤だが、不定期にテレワークを併用」と回答した人の割合が 10.3%から 30.8%に増加している。第 6 回調査（調査期間:2023 年 3 月 2 日～3 月 11 日、回収数 10,056 人）においては 30.0%となっている。

³ 2022 年の日米欧のテレワーク状況と将来展望(2023 年 2 月) 野村総合研究所

https://www.nri.com/jp/knowledge/report/1st/2023/cc/0228_1

同調査によれば、2022 年 7-8 月時点において、過去 1 か月間におけるテレワーク実施者(最低限 1 日はテレワークに従事)の比率は、米国(49.9%)、英国(51.7%)、スイス(36.9%)、ドイツ(39.7%)、スウェーデン

このようなテレワーク率が低い背景には雇用制度や企業組織など様々な要因が考えられる。

全般的にコロナ禍におけるテレワークに関する各種調査や研究ではテレワークの実施に焦点が当てられることが多いが、より中長期的な視点からはテレワークの実施の水準や要因よりも、むしろテレワークがどのように労働者自身の生活に影響を与えるかを分析することが重要である。特にテレワークは時間を柔軟にでき効率的に働くことができると言われるが、具体的にその生活実態はどのようなのか、メカニズムの解明に関して十分に研究が進んでいるとは言えない。特に労働生産性向上や女性活躍、地方創生、労働力人口の維持などの政府や自治体の施策を考えるうえで、テレワークの効果に関するメカニズムの解明は非常に重要である。

そのため、本研究ではテレワークが労働者の生活時間へ与える影響について令和3年度社会生活基本調査分析を用いて分析を行った。なお、ここでのテレワークとは国土交通省(2023)と同様に情報通信技術(ICT)を活用し、場所や時間を有効に活用できる柔軟な働き方を指す。また、テレワークが生活時間に与える影響の男女差や子供の有無についても追加で分析を行った。

本研究と関連するものとしては、内閣府経済社会総合研究所による研究がある。テレワークの効果に関するメカニズムを解明するため、平成28年度社会生活基本調査の個票データを用い、在宅勤務者の時間配分を分析した(山地ほか、2023)。特に在宅勤務に関して男女間、地域間の違いを分析した。分析では「雇用されている人が職場への出勤を免除されて在宅で仕事をした者」を「在宅勤務者」と定義し、「通勤勤務者」と比較した。生活時間(通勤時間、仕事時間、家事・育児時間など)の配分の差異に関する分析を行った。結果、「在宅勤務者」は「通勤勤務者」と比較して、通勤時間や仕事時間を減らす一方で、柔軟な時間配分を可能にし、家事・育児時間や余暇時間を増やすことが分かった。女性や若い人を中心に仕事と生活の両立を推進し、ワークライフバランスの向上に貢献している。さらに、地域別で見ると、中小地方都市においては男女ともに仕事時間が減り、家事時間や育児時間が増えるなど、顕著な在宅勤務の効果があることが分かった。しかし、分析はメカニズムを完全に明らかにするほど十分ではなかった。平成28年調査における分析対象のカテゴリーとして設定した上記「在宅勤務者」は、「勤務先が認めた在宅(自宅)での勤務のみを対象」としており、ICTを用いた在宅勤務とは限らず、コロナ禍で進んだテレワークとは若干異なる。また、こうした在宅勤務者は平成28年時点では極めて限定的であり、サンプル数の観点で結果の解釈などに一定程度の限界があった。

そこで本論文では新たに令和3年度社会生活基本調査の個票データを用いた分析を行う。令和3年度社会生活基本調査では、新たに「本来勤務地以外で働く被雇用者」または

ン(34.9%)、イタリア(27.9%)、ポーランド(22.9%)、日本(19.0%)、となっている。

「自ら事業を営んでいる者」で、かつ ICT を利用しているものを「テレワーカー」として調査票上で設定している。したがって、平成 28 年度までの在宅勤務とは異なり、デジタル経済の進展した中でのテレワークをより直接的に分析できる。

しかし、一方で平成 28 年にはないデメリットもあることに留意すべきである。令和 3 年度調査の調査時点(2021 年 10 月)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 2021 年 9 月末をもってすべての地域で終了し、解除された直後の調査である。依然としてコロナ禍にあり、感染症は収束していなかった。コロナウイルスは蔓延しており政府や企業は感染対策としてテレワークを強く推奨あるいは要請していた。労働者も感染を恐れ、感染対策のため在宅勤務・テレワークを選んでいた。テレワークが時間を柔軟にし、生産性を上げるためだけでなく、感染症対策の一貫として行われていたのである。このように特殊な状況にあったことに十分留意する必要がある。

本論文の構成は以下の通りである。第 2 章では日本におけるテレワーク及び時間配分に関する先行研究・先行調査を紹介する。次に第 3 章では、本論文で利用する令和 3 年社会生活基本調査の概要を述べる。続いて、令和 3 年度社会生活基本調査による調査結果を第 4 章と第 5 章で示す。そして、第 6 章と第 7 章ではテレワーカーおよび在宅勤務者が通勤勤務者と比較してどのような特性の違いがあるか分析する。第 8 章で結果の解釈を行い、9 章で政策インプリケーションを述べたのちに、最後に第 10 章では本論文で得られた知見と今後の課題を述べる。

2 先行研究・先行調査

2.1 テレワークに関する先行研究

「令和4年度テレワーク人口調査」(国土交通省、2023)は直近のテレワークの状況を就業者に聞いている。テレワーク制度を導入している割合は、企業規模が大きくなるほど高い。また、通勤時間が長い労働者ほど、テレワークの実施割合が高い傾向にある。職種別では管理職、研究職、専門・技術職(技術職)、事務職および営業職において高いテレワーク率となっており、逆に低い職種は専門・技術職(保健福祉、社会福祉・法務・経営・金融等専門職、教員)、販売職、サービス職(生活衛生サービス、介護サービス、接客業ほか)、保安、農林漁業、生産工程・輸送・機械運転・建設・採掘・運搬・清掃・包装等従事者となっている⁴。

コロナ禍では第一回緊急事態宣言下を中心に多くのテレワークに関する調査が行われ、多くの研究が行われた。例えば、高見(2022)は労働政策研究・研修機構が実施した「新型コロナウイルス感染症拡大の仕事や生活への影響に関する調査」のデータを用い、在宅勤務の実施確率について、業種では製造業に比べて情報通信業や教育・学習支援業で実施確率が高く、運輸業、卸売・小売業、飲食店・宿泊業、医療・福祉では低いことを明らかにしている。同じデータを用いて、石井・中山・山本(2021)は大卒や正社員、高収入、大規模企業、人材マネジメントの良好な企業の労働者などで在宅勤務実施率が高いことが明らかにしている。また、大久保敏弘研究室・NIRA 総合研究開発機構による第1回～第5回「テレワーク就業者実態調査」を用いて、Okubo(2022a)は企業におけるITツールの充実、オフィスのデジタル化、フレックスタイム制などの労働環境が、テレワークの利用を促進する事を示している。

諸外国においても同様の結果となっている。OECD(2021)によると、産業や職業によってデジタル化の度合いが異なるためテレワーク率に差異が生じたことを明らかにしている。日本を含む7ヶ国⁵のデータによれば2020年においては医療・社会的(介護・保育等)ケア、

⁴ 国土交通省(2023)では、年1回の割合でテレワークに関するWEB調査を実施している。R4年度調査(調査期間:2022年10月28日～11月1日、回収数40,000人)では、テレワーカーの割合が高い職種として、管理職(51.7%)研究職(67.0%)、専門・技術職(技術職)(50.3%)、事務職(31.3%)、営業職(44.6%)、低い職種としては専門・技術職(保健福祉、社会福祉・法務・経営・金融等専門職、教員)(13.1%)、販売職(4.5%)、サービス職(生活衛生サービス、介護サービス、接客業ほか)(6.4%)、保安、農林漁業、生産工程・輸送・機械運転・建設・採掘・運搬・清掃・包装等従事者(4.6%)である。また、企業規模が大きいほどテレワーク環境整備に取り組む割合が高く、主な取り組みとしてはセキュリティ対策が施されたノートPC。通信機器の貸与が挙げられる。

⁵ フランス、オーストラリア、イギリス、デンマーク、日本、イタリア、ブラジルの7か国

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かった。一方、情報通信サービス、専門的・科学的・技術的サービス、金融サービスなど、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かった。しかし一部の国において、テレワークは長時間労働や夜間・休日労働の増加につながることが示されており、被用者の幸福度(潜在的には生産性)に悪影響を与える可能性があることを指摘している⁶。

さらに特定層に関して見ると、子育て・育児との関係性については、白井・佐藤・松下(2022)は内閣府「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」のデータを用い、子育て世帯に関して分析を行っている。子どもをもつ男性の場合、テレワークを実施した人は、そうでない人と比べて、家事・育児負担感とその実際の時間が感染症拡大前と比べて増えたこと、生活満足度は高まるが、生産性は低くなったと感じていることが明らかになっている。一方、子どもをもつ女性の場合、テレワークを実施した人は、そうでない人に比べて家事・育児負担が増えたと回答する傾向があるものの、実際の育児・家事時間や生活満足度にテレワーク実施有無の差はなかったことを示している。

2.2 時間配分に関する先行研究

在宅勤務・テレワーカーの時間配分に関する研究は重要でありながら少ない。萩原・久米(2017)はリクルートワークス研究所が実施している「全国就業実態パネル調査 2017」のデータを用い、テレワーカーとそれ以外の人との労働時間について、同一時点における母集団平均との差を分析した結果、両者の間には有意な差がないことを確認している。なお、同研究においては、調査時点におけるテレワーカーは、テレワーク制度が適用されていない人の割合が高く、職場の制度に関係なく実施しているテレワークにはいわゆる「持ち帰り残業」といった性質のものが含まれている点に留意する必要がある。また、より直接的に在宅勤務と労働時間、家事時間、睡眠時間などの時間配分や生活パターンを分析したものとして、Okubo(2022b)がある。平成28年度社会生活基本調査の個票データを用いて在宅勤務の時間配分への影響を分析している。分析の結果、在宅勤務は通勤勤務と比較して、男女ともに仕事時間を減少させる傾向にあるとともに、仕事時間の減少により生じた時間を、在宅勤務の男性は余暇時間を増加させる一方、女性は家事時間を増加させる傾向にある事を示している。

他方で、高見・山本(2021)は、労働政策研究・研修機構が実施している「新型コロナウ

⁶ 例えばカナダでは、パンデミック以降にテレワークを始めたテレワーカーの35%、管理者の51%が以前より長く働いているとの回答がある一方、対照的に労働時間が短くなったと回答したのは3%だけであった。

ウイルス感染症拡大の仕事や生活への影響に関する調査」のデータを用い在宅勤務と家事・育児時間増加との関係を回帰分析で検討したところ、2020 年 12 月時点で在宅勤務を行っている者ほど、コロナ禍前と比べて家事・育児時間が増加していることを示した。男性のみに限定した分析でも同様の結果が得られており、12 月時点で在宅勤務を続けている男性においては、コロナ禍前と比べて家事・育児時間が増えたことを明らかにしている。

佐々木(2018)は公益財団法人家計経済研究所が実施している「消費生活に関するパネル調査」の個票データを用い、日本の男性の労働時間・通勤時間と家事育児時間とはトレード・オフの関係にあり、労働時間・通勤時間の増加は家事育児時間を有意に減少させる効果を示し、男性の労働時間は家事育児への参画を阻害する要因になっていることを明らかにしている。水落(2006)は、平成 13 年社会生活基本調査の都道府県データを用い、父親の労働時間の長さが父親の育児参加を減少させていることを明らかにした。また、小原(2019)では「消費生活に関するパネル調査」(慶應義塾大学パネルデータ設計・解析センター)のデータを用い、通勤時間が長くなった者は労働時間を増やし家事時間を減らす、その分配偶者が労働時間を減らし、家事時間を増やすことを明らかにしている。2000 年以降は父親と母親が時間制約の変化に対し同じように労働時間を減らし家事時間を増加させるようになり、働く環境によって雇用者本人だけではなく、配偶者の時間配分を変化させる可能性がある事を示した。

3 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年ごとに実施してきた調査である。本論文では第10回目となる令和3年(2021年)の社会生活基本調査の個票データを使用している⁷。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。調査は令和3年10月20日時点で実施されているが、生活時間の配分についての調査は令和3年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日間について実施されたものである。

令和3年社会生活基本調査の調査項目を示す。表1によれば、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についても調査されていることが分かる。なお、10歳以上の世帯員だけでなく、10歳未満の世帯員についても、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を知ることができる。

生活時間の配分に関する調査項目としては、調査当日の主な行動(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、の10項目)だけでなく、行動の種類(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20項目)、スマートフォン・パソコンの利用、一緒にいた人を15分刻みで記録している。

社会生活基本調査は5年ごとに実施されている基幹統計であり、調査票の項目については各回見直しが行われている。令和3年社会生活基本調査(以下、「R3社会調」と前回調

⁷調査票はA票とB票があり、調査内容が異なる。A票を用いる。回答者によってAあるいはBが割り振られる。調査の地域は平成27年国勢調査の調査区のうち、総務大臣の指定する7,576調査区である。このうち、「調査票A」を用いた調査区は7,152調査区、「調査票B」を用いた調査区は424調査区である。調査の対象は10歳以上の世帯員約19万人であるが、このうち「調査票B」の回答者は約1万人である。「調査票A」は調査票にあらかじめ記載された20種類の行動分類について調査するものであるが、「調査票B」は調査票に記入者自身が個々の行動を日誌のように記入したものを詳細な行動分類(小分類90区分)に分類し集計するという違いがある。また、「調査票B」の詳細行動分類による生活時間に関する結果は、HETUS(欧州統一生活時間調査)の行動分類と比較が可能なものとなっている。平成13年調査より生活時間についての詳細な結果を得るため、「調査票A」「調査票B」の2種類の調査票を用いて調査を実施している。

査である平成 28 年社会生活基本調査（以下「H28 社会調」）の大きな違いとしては、「調査当日の主な行動」に変更があった点があげられる。

H28 社会調では調査当日の主な行動を「旅行・行楽、行事・冠婚葬祭、出張・研修、在宅勤務、療養、休みの日、育児休業、介護休暇、その他」の 9 項目に分類していた。そのうち、「在宅勤務」の定義については通常、我々がテレワークとしてイメージしているものとはやや異なり、「勤務先がテレワーク環境を整えているかどうかにかかわらず雇用されている人が職場への出勤を免除されて在宅で仕事をしたもの」と定義されている。

これに対して、R3 社会調では調査当日の主な行動を「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」の 10 項目に分類している。重要な点として、「テレワーク（在宅勤務）」と「テレワーク（それ以外）」が新設され、H28 社会調における「在宅勤務」という項目は消滅した。R3 社会調におけるテレワークの定義は、雇用されている人が本来の勤務地とは別の場所で働く、もしくは、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いており、かつ ICT（情報通信技術）機器を利用し仕事をしていることである。さらに、テレワークは「テレワーク（在宅勤務）」と「テレワーク（それ以外）」の 2 項目に分かれているが、自宅または自宅に準じた場所でテレワークを行う場合を「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おけるテレワークの場合を「テレワーク（それ以外）」とそれぞれ定義される。

さらに、R3 社会調で新設された重要な項目として、上記のように生活時間の中で「スマートフォン・パソコンの利用」の時間帯を聞いていることである。これにより上記の「テレワーク」以外に ICT 機器を用いた仕事が判別できる。

以上の定義から、H28 社会調における「在宅勤務」では雇用主（個人事業主含む）が自宅で勤務していたとしても在宅勤務として取り扱われていないことになる。また、R3 社会調における「テレワーク（それ以外）」は自宅以外での勤務であり、H28 社会調の「在宅勤務」には含まれない事となる。また、R3 社会調における「テレワーク」は ICT（情報通信技術）の利用が前提であり、ICT を利用しない在宅勤務は「テレワーク」に含まれない。H28 社会調査では ICT を利用しているかどうかはわからないため、完全に「テレワーク」とは言えない。また、逆に R3 社会調査では、ICT を用いない在宅勤務は「テレワーク」として考慮されないため、自宅での一時的な勤務など在宅勤務全般が把握できない。

このように H28 社会調における「在宅勤務」と R3 社会調における「テレワーク」は定義が著しく異なっており、1 対 1 対応にはなっていないため、単純に比較することは出来ないという点に注意が必要である。

また、留意する必要があることは、上述したように R3 社会調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、解除された直後の調査という点である。両措置の解除後も当面は地域によって営業時間の自粛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の影響が残っていた時期に実施された調査であり、回答にもコロナ禍における「新しい生活様式」が影響を与えている可能性が考えられる。

本論文では、このように平成28年の在宅勤務から令和3年のテレワークへと定義が変わり単純比較できなくなったため、また、在宅勤務全般(例えば、自営業でICTを使って在宅で働くなど)を十分把握できなくなったため、新たに独自の定義を加え補足する。統計調査上の「通勤勤務者」「テレワーカー」に加えて、「ICT在宅勤務者」と「非ICT在宅勤務者」を独自に入れた4区分で分析する。ここで新たに、在宅勤務(有業者で通勤時間ゼロで自宅にて働く人)のうち、ICTツールを一定時間以上使って働く人を「ICT在宅勤務者」、それ以外を「非ICT在宅勤務者」として定義する。このカテゴリーを加えることで例えば、自営業でICTを一定時間以上使って働く人を補足することができる。ある種、広義のテレワーカーと解釈できるだろう。

具体的に調査票に基づいてカテゴリーを定義する。まず、有業者であり調査日が通常勤務である者に絞る。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⁸。仕事とは、収入を伴う仕事のことであり、自家営業の手伝いや内職、アルバイトなども含まれている。また、有業者の中から、調査当日が通常勤務の人を抽出する。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」と回答した人を除いている。

次に調査当日の主な行動として生活時間の項目で「テレワーク(在宅勤務)」「テレワーク(それ以外)」を選択した人をテレワーカーと定義する。また、生活時間の項目で「いずれにも当てはまらない」を選択し、生活時間の回答で「通勤時間15分以上」と回答した人を「通勤勤務者」と定義する。そして、生活時間の項目で「いずれにも当てはまらない」を選択し、生活時間の回答で「通勤時間0分」と回答した人を「在宅勤務者」と定義する。ただし、この場合の在宅勤務者には農林水産業や製造業など在宅勤務にそぐわない業種も含まれることが想定される。そのため、在宅勤務者のうち、生活時間の回答で「仕事」の際に「スマートフォン・パソコンの利用」が1時間以上となった人を「ICT在宅勤務者」と定義した。自営業でICTを使って働く人などがこれに該当する。一方、「非ICT在宅勤務者」はICTを1時間未満使って働く在宅勤務者を指す。なお、ここでは1時間以上と定義したが、2時間、3時間として定義し分析しても全体の結論は大きく変わらない。本研究で対象

⁸ それ以外の選択肢としては、「家事」、「仕事」、「その他」がある。

としている ICT 在宅勤務者とは、ノートパソコンなどの ICT を仕事で主に利用している在宅勤務者である。そのため、ICT を主として利用しない在宅勤務者が ICT 在宅勤務者として定義されることを避けることを目的としてこのような定義を行った。

したがって、このように有業者を「通勤勤務者」「テレワーカー」「ICT 在宅勤務者」「非 ICT 在宅勤務者」の 4 つに区分したことにより、H28 社会調では単に「在宅勤務者」としていたものをより厳密に「テレワーカー」と「ICT 在宅勤務者」、「非 ICT 在宅勤務者」と区別し、比較することが可能となった。本論文では、「通勤勤務者」の生活時間を基準とし、主に「テレワーカー」「ICT 在宅勤務者」の生活時間の違いを述べる。

4 分析結果

上述のように有業者のうち調査当日に通常勤務日であった人に絞り分析を行う。本章ではまず、分析対象者の基本統計量について示す。続いて、分析対象者の職業構成を示し、最後に生活時間についてそれぞれの項目の平均値を示す。

4.1 調査対象者の基本情報

分析対象者のカテゴリおよび性別、平均年齢を表 2 に示す。分析対象となった、有職者かつ調査日 2 日間のうち 15 分以上仕事を行ったサンプルサイズは 65,030 であった。そのうち、男性が約 55%、女性が約 45%であった。テレワーカーおよび ICT 在宅勤務者の男性割合は約 60%であったのに対して、通勤勤務者の男性割合は 55%とやや低く、男性のほうがより在宅勤務を行うことが分かった。

分析対象者のうち、「通勤勤務者」は 72.4%、「テレワーカー」は 5.7%、「ICT 在宅勤務者」は 4.1%であった。したがって、テレワーカーと ICT 在宅勤務を合計した、広義のテレワークは合計 9.8%となる。また、「テレワーカー」(5.7%)のうち、3.1%が「テレワーカー(在宅勤務)」であり、2.6%が「テレワーカー(それ以外)」であった。したがって、テレワーカーのうち、自宅外のサテライトオフィスなどを使うテレワーカーが、在宅勤務型テレワーカーに比して低いものの比較的高い割合になっているのは注目に値する。また、「非 ICT 在宅勤務者」は 17.8%だった。

平均年齢は、全体で 50.3 歳であった。カテゴリごとに見ると、通勤勤務者が 48.5 歳と最も若く、その次にテレワーカーが 49.1 歳、ICT 在宅勤務者が 53.9 歳と続いた。非 ICT 在宅勤務者の平均年齢が最も高く、59.9 歳となっている。

以上のように、分析対象のうちテレワーカーおよび ICT 在宅勤務者は 9.8%を占めている。男女比については、通勤勤務者と比較して男性の割合が高い。そして、平均年齢についての通勤勤務者と比較して高いが、大きく違いはない。

なお、非 ICT 在宅勤務者であるが、これは有職者かつ調査日に仕事をしていた人のうち約 18%を占めている。しかし、その平均年齢は最も高く約 60 歳となっている。このカテゴリに属する人は、仕事時間に PC もしくはスマートフォンの利用時間が 1 時間未満である。そのため、自宅もしくは自宅に準ずる場所で仕事を行っているもののほとんど PC もしくはスマートフォンを利用しておらず、総務省(2024)の定義する在宅勤務とは異なる。総務省(2024)の定義によると、在宅勤務とは ICT を利用して時間や場所を有効にできる柔軟な働き方のうち、企業に勤務する被雇用者が自宅を就業場所として行うものである。また、H28 社会調における在宅勤務とも異なる。H28 社会調では在宅勤務を上述のように勤務先の許可を得て行うものとして厳密に定義していた。しかし一方、R3 社会調では在宅勤務の定義が消滅したため、単に通勤時間ゼロの就業者を在宅勤務としており、H28 社会調とは

かなり異なり、幅広い定義になっている。このように H28 社会調のような在宅勤務の定義が消滅し、幅広い定義にしたため、ICT を活用していない非 ICT 在宅勤務者の職業分類を見ると 20%以上は農業従事者であった。そのため、非 ICT 在宅勤務者はそれ以外のカテゴリーと特徴が大きく異なっていることが分かる。よって、分析から除外することが妥当である。

4.2 調査対象者の職業の分類

調査対象である調査当日に通常勤務日であった有業者の職業構成を図 1 に示す。割合の多い順に一般事務従事者(9.4 %)、商品販売従事者(7.93%)、分類不能の職業(6.4 %)、製品製造・加工処理従事者(金属製品を除く)(6.2 %)、農業従事者(5.9 %)であった。職業分類については、調査時には対象者は仕事の内容を具体的に記入しているため、集計する際に分類分けを行っている。

続いて、カテゴリ別の職業構成を図 2 から図 4 に示す。まず、図 2 ではテレワーカーの職業構成を示した。一般事務従事者が 14.7%と最も高いのは有業者全体の特徴と同じであったが、技術者(14.4%)、分類不能の職業(6.3%)、営業職業従事者(5.9%)、商品販売従事者(5.4%)、会計事務従事者(3.6%)と続いた。図 3 に示した ICT 在宅勤務者の職業割合は、割合の高い順に一般事務従事者(9.1%)、商品販売従事者(8.6%)、農業従事者(7.4%)、法人・団体役員(5.6%)、会計事務従事者(4.9%)となっていた。

通勤勤務者の職業構成を示した図 4 によると、一般事務従事者が最も多く 10.1%であった。商品販売従業者(8.3%)、製品製造・加工処理従事者(金属製品を除く)(6.5 %)、分類不能の職業(6.2 %)、保健医療従業者(6.1%)と続き、有業者全体の職業構成と近いものになっていた。

以上のように、いずれのカテゴリにおいても一般事務従事者が最も割合が高いことが分かる。そして、それぞれのカテゴリにおける職業構成の特徴としては、通勤勤務者は有業者全体の職業構成と似ていることが分かった。また、テレワーカーは技術者、営業職業従事者といった通勤勤務では割合の小さい職業の占める割合が大きかった。そして、ICT 在宅勤務については、農業従事者が 3 番目に多い職業となっていたほか、法人・団体役員も 4 番目に多い職業となっていた。このことから、ICT 在宅勤務者は自営業や役員の割合が多く、テレワーカーとはかなり異なった職業構成であることが読み取れる。

4.3 調査対象者の生活時間の分類

それぞれのカテゴリにおける生活時間の平均を表 3 に記述する。生活時間とは、対象者の調査日の行動を 15 分単位で分類したものである。山地ほか(2023)に倣い、生活時間の中でも睡眠時間、仕事時間、通勤時間、家事・育児時間、余暇時間に着目した。ここで、家事・育児時間は「家事」、「介護・医療」、「育児」、「買い物」の時間を合計したものである。

そして、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」の時間を合計したものである。

集計の結果、仕事時間の平均が 451.6 分であった。続いて、家事・育児関連の平均時間は 82.7 分であった。そのうち、「家事」は 59.2 分、「育児」は 6.8 分であった。そして、余暇時間は平均 214.6 分であった。その中で最も時間が長かったものが「休養・くつろぎ」の 90.3 分であった。これは、家族との団らんや仕事場・会社での休憩時間などであり、テレビやラジオを見ながらくつろいだ時間は含まれていない。その次に多かったのが「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の 87.0 分であった。これは学習目的ではないテレビ・ラジオの視聴や新聞・雑誌の購読の時間であり、インターネットでのニュースの購読も含まれている。なお、仕事中にパソコンもしくはスマートフォンを利用していた時間は、平均 89.2 分であった。睡眠時間は、平均 446.0 分であった。なお、うたたねは含まれていない。また、通勤時間は平均で 48.2 分であった。

5. 時間配分の分析結果

前章では、調査対象者全体の年齢や性別、職業構成といった基本情報に加えて、生活時間についても分析した。本章においては、生活時間についてより詳細に分析を行う。

まず時間帯別に生活パターンを示す。朝(6-9 時)、午前中(9-12 時)、昼間(13-17 時)、夕方以降(17-22 時)の 4 つに分類を行いそれぞれの時間帯での生活時間の割合を示す。生活時間の項目は、仕事、家事・育児関連、余暇、睡眠、食事、身の回り、通勤・通学、それ以外の 8 つに分類している。

調査対象者全員の 15 分刻みでの行動が分かっている。そのため、それぞれの時間帯において調査対象者全体の時間からそれぞれの項目に費やされていた時間の合計を割ることで、それぞれの項目の割合を求めている。それぞれの時間帯における生活時間項目の割合は、仕事のある日の平均的な有職者が朝、午前中、昼間、夕方以降にどの程度の割合をそれぞれの項目の活動に費やしているのかを示している。これらの結果について、図 5 に示す。

午前 6 時から午前 9 時である朝の時間帯で最も多いのは、仕事であり、26.5%であった。その次に多いのが睡眠であり、19.5%であった。このことから、朝の時間帯に平均的な人は約 2 割の時間を睡眠に使っていることが分かる。3 番目に多いのが身の回りの用事であった。ここには、着替えや身支度、化粧などが含まれており、起床から通勤もしくは仕事までの時間であると考えられる。

午前 9 時から午後 0 時までの午前中、そして午後 1 時から午後 5 時までの昼間において最も割合の高いのは仕事であった。それぞれ 74.2%、68.7%の割合の時間が仕事に費やされ

ていた。2 番目に多い項目については、午前中、昼間ともに余暇でありそれぞれ 8.0%、13.4%であった。そして、3 番目に多い項目についても午前中と昼間ともに家事・育児関連時間でありそれぞれ 5.0%、6.1%であった。

夕方以降の午後 5 時から午後 10 時の時間帯で最も割合の高かったものは、余暇であり 33.6%の時間であった。その次に多いのが仕事で 21.2%、3 番目に多い項目が食事で 12.4%であった。

以上のことから、時間帯別で生活時間に大きく差があることが分かった。午前中及び昼間は仕事に最も時間を使用している一方で、夕方は余暇に最も時間を割いていることが分かった。朝については仕事に使われている時間が最も多いものの、睡眠や身の回りの用事といったことにも時間が使われていることが分かった。

続いて、これらの生活時間を男女別に分析する。それぞれの時間帯別に男女の時間割合を図 6 から図 9 に示す。図 6 は午前中の生活時間の割合を示したものである。男女間で最も違いが大きいのが仕事時間の割合である。男性は 31.9%なのに対して女性は 19.6%と低くなっている、これに対して、家事・育児関連時間について男性は 1.9%に対して女性は 17.6%と非常に高くなっている。身の回りの用事についても、男性は 13.5%に対して女性は 18.1%と高くなっている。

続いて、図 7 は午前中の生活時間を男女別に示したものである。ここでも家事・育児関連時間に男女差が大きく、男性は 2.1%なのに対して女性は 8.6%であった。仕事時間については、男性は 76.8%、女性は 71.0%であった。

図 8 では昼間の時間割合を男女間で比較している。仕事割合が男女間で差が最も大きく、男性は 73.9%、女性は 62.3%であった。そして、家事・育児関連時間についても男性は 2.4%であるのに対して女性は 10.7%であった。

最後に、図 9 で夕方以降の時間について男女間で比較する。差が最も大きいのは家事・育児関連時間であり、男性は 4.1%、女性は 21.6%と 5 倍以上の時間差があった。そして、余暇時間については男性が 36.3%、女性が 30.1%と男性のほうが高いことも分かった。仕事時間についても男性 24.7%、女性 16.2%と男性のほうが高かった。

以上のことから、男女間で生活時間について差があることが分かった。特に、仕事時間および家事・育児関連時間についての差が顕著であった。

6 テレワーク・在宅勤務による影響の分析

4章においては、調査日に仕事をしていた有業者全体についての職業および生活時間について概要を示した。そして、5章においては生活時間についてより詳細に行動パターンを分析した。それに対して、本章は、「ICT 在宅勤務者」および「テレワーカー」の生活時間を、「通勤勤務者」の生活時間の配分と比較し分析する。

6.1 在宅勤務者、テレワーカー、通勤勤務者の生活時間分析

表4は全国のテレワーカー、ICT 在宅勤務者、通勤勤務者の生活時間の平均値である。ここで、生活時間とは4章と同様に睡眠時間、仕事時間、通勤時間、家事・育児時間、余暇時間のことである。ここで、家事・育児時間と余暇時間は「家事」、「介護・医療」、「育児」、「買い物」の時間を合計したもの、「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」の時間を合計したものである。

結果について、まず仕事時間は通勤勤務者が最も長く471.8分であり、それにつづいてテレワーカーが460.6分、ICT 在宅勤務者が448.5分と続いた。家事・育児関連時間についてはICT 在宅勤務者が最も長く99.2分、続いてテレワーカーが85.7分、そして通勤勤務者が74.0分であった。余暇時間についても、ICT 在宅勤務者が最も長く231.1分であった。それに、続いてテレワーカーが214.1分、そして通勤勤務者が200.4分であった。睡眠時間についてはICT 在宅勤務者が最も長く450.0分であり、最も短いのが通勤勤務者の439.2分であった。また、食事時間についてもICT 在宅勤務者、テレワーカーがそれぞれ97.5分、95.2分だったのに対して、通勤勤務者は86.8分と短かった。

また、テレワーカーについてより詳細に分析するために、職業割合の高かった一般事務従事者と技術者に絞って生活時間の平均値を導出した。結果を表5に示す。仕事時間がテレワーカー全体の平均値より約25分多く、その結果として、家事・育児関連時間や余暇時間、睡眠時間がテレワーカー全体より短い結果となっていた。さらに、仕事にPC・スマホ利用時間はテレワーカー全体の平均より約90分多い302.7分となっていた。

続いて、表6でそれぞれのカテゴリーについて男女別に生活時間の平均値を記述した。すべてのカテゴリーにおいて、仕事時間、余暇時間および睡眠時間は男性のほうが長く、家事・育児関連時間は女性のほうが長かった。そして、家事・育児関連時間に関してはテレワーカーおよびICT 在宅勤務者の男性は通勤勤務者の男性より多くなっていた。通勤勤務者の男性の家事・育児関連時間は24.3分であったがテレワーカー、ICT 在宅勤務者はそれぞれ36.7分と35.4分であった。

そして、最後に10歳未満の子がいる世帯とそうではない世帯に分けて結果を表7に示した。すべてのカテゴリーにおいて、仕事時間、家事・育児関連時間はすべてのカテゴリーに

において子供がいる場合増加した。そして、余暇時間、睡眠時間は子供のいない人のほうが多かった。

6.2 在宅勤務者、テレワーカー、通勤勤務者の時間配分の結果

まず、ICT 在宅勤務者、テレワーカー、通勤勤務者の生活時間割合について朝、午前中、昼間、夕方以降に分け、それぞれの時間帯における主な行動(最も長い時間の活動)に関する分析を行った。結果を図 10 から図 13 の左側に示している。

まず、朝の生活時間割合を図 10 に示している。睡眠の割合については通勤勤務者が最も低くなっており 18.5%となっている、テレワーカー、ICT 在宅勤務者についてはそれぞれ 28.3%、24.3%となっている。このことから、通勤勤務者と比較してテレワーカーと ICT 在宅勤務者の起床時間が遅くなっていると解釈できる。また、仕事時間については通勤勤務者が 27.1%、ICT 在宅勤務者が 26.5%であったのに対して、テレワーカーが 19.3%とやや低くなっている。そして、家事・育児関連時間と余暇時間についてもそれぞれのカテゴリーで違いが大きかった。家事・育児関連時間について、通勤勤務者は 7.8%であったのに対してテレワーカーは 9.9%、ICT 在宅勤務者は 11.2%であった。余暇時間について、通勤勤務者は 5.4%であったのに対してテレワーカーは 7.4%、ICT 在宅勤務者は 9.0%であった。

以上の分析から、朝の時間帯は通勤勤務者の起床時間が最も早いことが分かった。しかし仕事時間については ICT 在宅勤務者と通勤勤務者の間に大きな違いはなかった。これは、ICT 在宅勤務者と通勤勤務者の勤務開始時間がほぼ同じであるためと考えられる。在宅勤務者およびテレワーカーは通勤勤務者と比較して通勤時間が少ないため、それらの時間を睡眠や家事・育児関連、余暇などに利用していることが分かる。

午前中の時間帯の主な活動割合については、図 11 に示されている。いずれのカテゴリーにおいても仕事割合が非常に高いことが分かる。テレワーカー、ICT 在宅勤務者、通勤勤務者でそれぞれ 75.4%、70.3%、77.6%となっていた。そして、家事・育児関連時間と余暇時間は ICT 在宅勤務者が最も高くなっていた。ICT 在宅勤務者の家事・育児関連時間が 7.7%であったが、テレワーカーは 5.2%、通勤勤務者は 3.5%であった。そして、余暇時間についても ICT 在宅勤務者は 9.3%と高かったが、テレワーカーは 6.7%、通勤勤務者は 6.3%となっていた。

昼間の時間帯の主な活動の割合についても、図 12 に示されているように午前中とほぼ同じような傾向がみられた。午前中との大きな違いとしては、家事・育児関連時間と余暇時間の割合の割合が増加した一方で仕事時間の割合が減少した。これは、テレワークや在宅勤務といった勤務形態が柔軟な働き方を可能にしていると解釈できる。

最後に、夕方以降の時間については図 13 に結果を示している。仕事時間の割合については通勤勤務者が最も低く 21.8%であり、テレワーカーと ICT 在宅勤務者がそれぞれ 24.3%、23.2%となっている。これは、勤務開始時間が遅かったことおよび午前中や昼間に家事・育

児関連時間や余暇時間の割合が多かったことが原因と考えられる。それ以外の項目については、カテゴリー間で大きな違いは見られなかった。

次に、男女別に生活時間について同様の分析を行った。これらの結果については、図 10 から図 13 の右側に示している。まず、図 10 に示されている朝の生活時間割合については、男女間で最も差が大きかったものは家事・育児関連時間であった。男性は約 1-3% の割合しか家事・育児関連に時間を割いていないのに対して、女性は約 15-24% の時間を使っていた。そして、その割合も通勤勤務者と比べてテレワーカーや ICT 在宅勤務者のほうが高かった。

午前中と昼間については、図 11 と図 12 にそれぞれ結果が示されている、いずれも男女間で最も差が大きいのは家事・育児関連であった。図 13 に示されるように、夕方以降についても、家事育児関連時間で男女の差が大きく、女性の家事・育児関連に費やす時間が大きかった。同時に、仕事時間についても男女の差が大きく、男性は 20% 台後半であったのに対して女性 10% 台後半であった。

7 時間パターンの分析

本章では、仕事時間、家事・育児関連時間、余暇時間、睡眠時間の4項目に着目し、通勤勤務者、テレワーカー、および、ICT在宅勤務者の3カテゴリーの生活時間分析を行う。それぞれの項目について、まずは3つの労働者のカテゴリーに共通している部分を整理する。その上で、通勤勤務者と比較したテレワーカー、ICT在宅勤務者の違いを分析する。さらに、それぞれのカテゴリー内での男女差および子供の有無による生活時間の違いについて分析を行う。

7.1 仕事時間の分析

「通勤勤務者」、「テレワーカー」、「ICT在宅勤務者」のそれぞれのカテゴリーの仕事時間の割合を図14に示している。全体的な特徴としては、9時に仕事割合が10パーセントポイント程度上昇する。これは就業開始時間が9時であるためと推測できる。そして、12時から13時は仕事割合が大幅に減少することが分かる。これは昼食休憩をとっているからと考えられる。また、すべてのカテゴリーにおいて17時に仕事割合が10パーセントポイント以上減少している。これは、多くの会社での退勤時間であるためと考えられる。

続いて、それぞれのカテゴリーについて、仕事割合のパターンを分析する。テレワーカーおよびICT在宅勤務者は、12時から13時に仕事をしている割合が通勤勤務者と比較して低いことが分かる。また、ICT在宅勤務者は早朝に仕事を行っている割合がテレワーカーや通勤勤務者と比較して高い。それに対して、テレワーカーは9時以前に仕事を行っている割合が通勤勤務者とICT在宅勤務者と比較して低いことが分かる。17時以降については、ICT在宅勤務者およびテレワーカーの仕事割合が通勤勤務者と比較してやや高いことが分かる。これらの要因として考えられるのは、テレワークや在宅勤務においては労働時間が柔軟に設定できるためである。

さらに、テレワーカーについては「テレワーカー(在宅勤務)」と「テレワーカー(それ以外)」の2カテゴリーに分けて分析を行った。結果を図15に示す。「テレワーカー(それ以外)」は、通勤勤務者に仕事割合のパターンが近いことが分かった。これは、シェアオフィスなどの自宅外へ通勤を行うため、オフィスへ勤務する通勤勤務者と似たパターンになったと考えられる。通勤時間が短縮されるものの、通勤勤務者と働き方が似ていると言える。これに対して、「テレワーカー(在宅勤務)」は午前中の仕事割合が低く12時から13時の仕事割合が低い。このように、「ICT在宅勤務」と似た行動パターンとなっている。

続いて、男女別の仕事時間割合を図16から図18に示している。それぞれ、図16がテレワーカー、図17がICT在宅勤務者、図18が通勤勤務者である。すべてのカテゴリーに共通して、女性の仕事時間の割合が男性と比較して朝、午前中、昼間、夜で低いことが分かる。そして、テレワーカーと通勤勤務者に関しては午後0時から午後1時の間に女性の仕

事割合が男性より高いことが分かる。

さらに、子供の有無別の分析を行った。結果を図 19 から図 21 に示している。これらの結果より、男性は子供のいる場合が、女性は子供のいない場合が仕事時間の割合が大きいことが分かった。そして、図 20 にあるように、子供ありの女性のテレワーカーについては 21 時以降に仕事時間の割合が上昇していた。

7.2 家事・育児関連時間の分析

本節においては、通勤勤務者、テレワーカー、ICT 在宅勤務者のそれぞれのカテゴリーの家事・育児関連時間の割合を分析する。全体的な特徴として、図 22 より、家事・育児関連時間は通勤前の時間帯である 6 時から 8 時頃、そして仕事後の 17 時から 20 時頃に高いことが読み取れる。特に、6 時 30 分から 7 時および 17 時から 20 時 15 分はすべてのカテゴリーにおいて 10%以上が家事・育児関連時間として費やしていた。図 23 ではテレワーカー（在宅勤務）とテレワーカー（それ以外）の比較を行ったが、朝の時間帯でテレワーカー（在宅勤務）の家事・育児関連に時間を費やす割合が大きかった。

また、「テレワーカー」および「ICT 在宅勤務者」の特徴としては次の 4 点があげられる。まず 1 点目として、明け方から朝にかけては通勤勤務者と比較して家事・育児関連時間に費やす人の割合が低い。特に、4 時 45 分から 6 時 30 分にかけて通勤勤務者が家事・育児関連時間割合が最も高くなっている。

続いて、2 点目として朝のピーク時間が通勤勤務者と比較して遅いことが挙げられる。通勤勤務者の朝のピーク時間が 6 時 45 分から 7 時の時間帯で、割合が 10.6%である。これに対して、「ICT 在宅勤務者」および「テレワーカー」はピークの時間帯がともに 7 時 45 分から 8 時の時間帯であり、割合はそれぞれ 13.0%、11.4%である。その理由としては、テレワークおよび在宅勤務では通勤時間がない、もしくは通勤勤務と比較して小さいため、生活スペースと仕事スペースが同じであるためと考えられる。そのため、仕事を開始する直前まで家事や育児を行うことが可能となる。

そして、3 点目としては昼前から夕方にかけての家事・育児関連時間の割合が高い。9 時から 15 時にかけて通勤勤務者の家事・育児関連時間割合が 2 から 4%で推移しているのに対して、ICT 在宅勤務者は 6 から 8.5%、テレワーカーが 4 から 7%を推移している。

最後に、4 点目としては、夕方の家事・育児関連の割合が増加するパターンが異なっている。テレワーカーおよび ICT 在宅勤務者は 17 時から家事・育児関連時間の割合が最も増加するのに対して、通勤勤務者は 17 時 30 分に最も増加する。これは、勤務が終了してから家事・育児を行う間に通勤が発生するためと考えられる。

続いて、「テレワーカー(在宅勤務)」および「テレワーカー(それ以外)」の違いを分析する。「テレワーカー(それ以外)」の家事・育児関連時間のパターンは通勤勤務者と同程度は似ていることが分かる。まず、5 時から 6 時 45 分の時間帯で、「テレワーカー(それ以外)」

が、「テレワーカー(在宅勤務)」よりも家事・育児関連に時間を費やしている割合が大きい。続いて、「テレワーカー(それ以外)」の割合が通勤勤務者と同様に7時から減少している。これは、シェアオフィスなどへ通勤するため、家事・育児関連時間と仕事時間の間に通勤時間が入るためと考えられる。

しかし、「テレワーカー(それ以外)」は「通勤勤務者」とは異なる特徴も持っている。まず、11時30分から13時30分には「テレワーカー(それ以外)」と比較して「テレワーカー(在宅勤務)」の家事・育児関連時間の割合が大きい。ところが、13時30分以降は「テレワーカー(在宅勤務)」の家事・育児関連時間割合のほうが大きくなっている。また、夕方の増加幅が一番大きかった時間帯を比較しても、ともに17時15分から17時30分の時間帯で同じであった。

続いて、男女別の家事・育児関連時間割合を図24から図26に示している。すべてのカテゴリーで共通して、女性のほうが男性よりも家事・育児関連に時間を使う割合が多いことがほぼすべての時間帯でわかる。特に、朝および夕方以降での男女差が顕著となっている。

さらに、子供の有無別の分析を行った。結果は図27から図29に示されているが、すべてのカテゴリーで子供ありの女性の割合が最も高かった。そして、子供のいない女性と比較しても子供のいる男性の家事・育児割合が低い時間帯がほとんどであった。そして、子供のいる男性の家事・育児関連時間について、ピークの時間が女性と比べて遅く午後9時頃であった。

7.3 余暇時間の分析

本節では、余暇時間のパターンを分析する。まず、結果の図30について全体的な傾向を述べる。割合が大きくなる時間帯は朝の9時まで、12時から13時、夜20時以降である。そして、テレワーカーおよびICT在宅勤務者の特徴としては通勤勤務者と比較して午前中や昼間の割合が高いことが分かる。そして、夕方以降の時間帯であるが、午後9時頃がピークとなっている。新型コロナウイルス感染症が進行した時期であるため、夜間に食事や友人等との会合などのために外出をする割合が少ないと考えられる。

続いて、図31から図33に男女別の余暇時間の割合をカテゴリー別に示している。昼間の通勤勤務者を除き、ほぼすべての時間帯で男性のほうが余暇時間の割合が大きくなっていることが分かる。特に、午前中および夕方以降の余暇時間の割合での男女差が大きくなっている。これらの時間は、女性の家事・育児関連時間の割合が大きくなっている時間帯と共通している。なお、通勤勤務者についてはテレワーカーおよびICT在宅勤務者と比較して差が小さいことも読み取れる。

また、図34においてテレワーカー(在宅勤務)とテレワーカー(それ以外)の比較を行っている。朝および20時以降でテレワーカー(在宅勤務)の余暇時間の割合が高いことが分かった。

そして、子供の有無についてみた図 35 から図 37 では、子供のいない人のほうが子供のいる人と比較して余暇時間の割合が多いことが分かる。特に、子供のいる女性の余暇時間の割合がもっとも小さくなっている。これに対して、すべてのカテゴリーにおいて余暇時間割合が最も高いのは子供のいない男性である。子供のいる女性と子供のいない男性を比較した場合、最も差が顕著なのは 18 時前後である。

さらに、いずれのカテゴリーにおいても、子供のいない調査対象者の夕方以降の余暇時間の分布は似た傾向であることが分かる。これは、コロナ禍のため夜の余暇時間は外出することなく自宅で過ごしていたことが考えられる。

7.4 睡眠時間の分析

図 38 に通勤勤務者、テレワーカー、在宅勤務者(ICT)のそれぞれのカテゴリーの睡眠時間の割合を分析した結果を示している。15 分ごとに睡眠をしていた割合がそれぞれのカテゴリー別に示されている。そして、図 39 においては、テレワーカー（在宅勤務）とテレワーカー（それ以外）の睡眠時間割合を比較している。図 38 および図 39 より、テレワーカー(在宅勤務)は、ほかのカテゴリーと比較して睡眠時間のグラフが右にずれていることが分かった。すなわち、通勤勤務者、在宅勤務者(ICT)、テレワーカー(それ以外)と比較して起床時間が遅く就寝時間も遅い傾向にあることが分かった。この理由としては、自宅でテレワークを行う場合は通勤が不要であるため、通勤にこれまで費やしていた時間だけ起床時間を遅くしたと考えることができる。また、起床時間が遅くなった結果として、就寝時間も遅くにずれ込んだと考えることができる。

通勤勤務者、在宅勤務者(ICT)、テレワーカー(それ以外)の 3 つのカテゴリーについては、大きな違いは見られなかった。これは、テレワーカー(それ以外)はサテライトオフィスなどへ通勤して、オフィス以外で勤務を行うため通勤が必要であるからと考えられる。また、在宅勤務者(ICT)については自営業者が多いことから通勤勤務者と同様の睡眠時間のパターンになっていると推測できる。

続いて、それぞれのカテゴリーごとの睡眠パターンを男女別に図 40 から図 42 へ示した。テレワーカー(在宅勤務)の男性が最も起床時間が遅く就寝時間も遅いことが読み取れる。また、男性と比較して女性は 6 時から 9 時の睡眠割合が低いことが分かる。これは、家事や育児などを午前中に行うからと考えられる。それに対して、午後 9 時以降の睡眠割合は女性のほうが高い傾向にある。これは、21 時以降に仕事や余暇を行う男性の割合が高いことが原因と考えられる。

最後に、10 歳未満の子供がいる対象者に絞り分析を行った結果を図 43 から図 45 に示す。すべてのカテゴリーに共通して、子供のいる女性の起床時間が最も早く就寝時間が最も早いことが分かる。そして、ICT 在宅勤務者とテレワーカーの起床時間が通勤勤務者と比較して遅いことも分かる。

8 結果の解釈

8.1 平成 28 年調査と令和 3 年調査の比較

本節では、前回調査である平成 28 年調査の平均時間と令和 3 年調査の平均時間を比較する。R3 社会調の「テレワーク」という定義は、第 3 章でも議論したように前回調査である H28 社会調の「在宅勤務」とは 1 対 1 対応にはなっていないものの、「在宅勤務」や「通勤勤務」に拘らず、「有業者」全体であれば生活時間の比較を行うことは可能である。ただし、R3 社会調の調査時期は「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」がすべての地域で終了した直後の調査である。コロナウイルス感染症は収束しておらず、数度の行動制限や三密回避の日常化といった影響が残り、人々の生活にもコロナ禍の「新たな生活様式」が定着していた点には留意が必要である。

令和 3 年の生活時間と平成 28 年の生活時間を比較すると、全体として令和 3 年は睡眠時間（10.48 分）、家事育児時間（3.02 分）が増加した。一方、通勤時間（0.63 分）、仕事時間（5.58 分）、余暇時間（2.53 分）が減少となった。余暇時間の内訳をみると、移動時間（2.90 分）、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌（10.27 分）、交際（5.49 分）が減少した一方、休養・くつろぎ（14.59 分）が増加している。

男女別に生活時間を比較すると、睡眠時間は男女ともに 10 分程度の増加となっているが、仕事時間の減少量は男女差が生じている。男性は平成 28 年と比較して 8.04 分の減少の一方、女性は 1.93 分の減少となっている。男性はもともと仕事時間が長く、コロナ禍での残業時間の減少といった影響が大きいと考えられる。コロナ禍での働き方改革やテレワークといった柔軟な働き方の定着が進めば、今後も仕事時間の減少が進む可能性がある。

睡眠時間について、平成 28 年以前より減少傾向であったが、今回調査（令和 3 年）で初めて増加に転じた。男女ともに 10 分程度増加しているが、これはコロナ禍で飲食店などの営業時間の短縮や、三密回避といった新しい生活様式の定着による交流の機会の減少が要因の一つと考えられる。余暇時間のうち、移動時間（通勤・通学を除く）、交際・付き合いの時間は男女ともに減少している。交際・付き合いの時間は交流の機会が減少したことを示している。7.3 章でも触れているように、余暇時間の割合が大きくなるのは夜の 20 時以降であり、コロナ禍により友人との飲食といった交流が減少し、自宅で過ごす時間が増加し、結果として睡眠時間が増加した可能性がある。

余暇時間について詳しく見ると、男女ともに「休養・くつろぎ」が 10 分以上増加している。休養・くつろぎは家族との団らん、うたたね、仕事・学校の休憩時間といった行動時間であり、テレビ・ラジオを視聴しながらくつろいだ時間は含まれない。移動時間や交際の時間は前述の通り減少しているため、余暇の過ごし方として外出するのではなく、自宅で過ごす時間が増加したことが分かる。平成 28 年以前より「休養・くつろぎ」は増加傾向にあるが、令和 3 年調査の増加量は過去の増加より多い。今回の増加がコロナ禍の影響であるか

については、今後の傾向を確認する必要がある。

通勤時間について、令和3年は男女ともに減少している。これは平成28年と比較してテレワークという働き方を選択している就業者が増加したことが要因と考えられる。ただし、コロナ禍での感染対策という一過性の可能性があるため、今後の傾向を確認する必要がある。

家事育児時間のうち、家事時間は男性が3.74分、女性が2.10分との増加となっている。男性の家事時間は増加傾向にあり、男女差の縮小は続いているものの、男女差は依然として大きい。7.2章でも触れているように、テレワーク・在宅勤務を行っている者は通勤勤務者より家事・育児関連時間に費やす割合が増加している。テレワーク・在宅勤務を行っている者は通勤時間が無く、生活スペースと仕事スペースが近いため、家事育児に時間を割くことが可能になっていると考えられる。今後、テレワーク・在宅勤務が定着することで、男女ともに家事育児時間の増加や、男女差が縮小していく可能性がある。

8.2 令和3年調査の結果

本論文では、R3社会調の調査結果を通勤勤務者、テレワーカー、ICT在宅勤務者にカテゴリ分けを行い、それぞれの属性の人々の生活時間を分析した。

各カテゴリの平均時間を見ると、通勤勤務者は睡眠時間が他のカテゴリより短く、仕事時間が長い。家事・育児の時間や余暇の時間も他のカテゴリより短いという結果となった。通勤勤務者与其他のカテゴリの最も大きな違いは、通勤時間である。テレワーク、在宅勤務により通勤時間が無くなるか、削減されたことにより生じた時間を睡眠時間、家事・育児時間、余暇時間に充てている事が分かる。テレワーカーのうち、サテライトオフィス等自宅外で働くカテゴリを「テレワーク（それ以外）」としているが、このグループは通勤時間が比較的長く、通勤勤務者と同じような時間配分となっている。7.1節でも触れているように、通勤時間が短縮されているものの、通勤勤務者と働き方がよく似た結果となった。

睡眠時間をみると、通勤勤務者が最も短い。在宅勤務やテレワークにより通勤が不要なくなり、その分の時間を睡眠時間に充てたと考えられる。ただし、通勤時間が比較的長い「テレワーク（それ以外）」も通勤勤務者より睡眠時間が長い。これは先行研究でも触れているように、テレワークが可能な労働者は勤務先のデジタル化が進んでいたり、フレックスタイム制が導入されていたりするといった事が考えられる。

2023年5月より新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけは5類相当となり、コロナ禍は明けつつある。現在、人々の生活様式はコロナ前に戻りつつある。しかし、今回の結果から分かるようにテレワークや在宅勤務といった働き方は勤務者にとって非常にメリットが多い。今後もテレワークや在宅勤務といった柔軟な働き方を続けることができるように、環境を整備することが求められるだろう。

9. 政策インプリケーション

9.1 テレワークの推進

テレワークは通勤勤務と比較すると、仕事時間帯にそれ程の変化はなかったが、通勤が不要になることで、通勤時間を家事育児時間や余暇時間など、別の生活時間に充てる傾向がみられた。長時間労働や、不規則勤務に繋がるおそれは課題としてあるものの、テレワークにより仕事時間以外の生活時間について柔軟となっていることが示唆される⁹。ワークライフバランスの充実を図る面からも、今後もテレワークを推進する取り組みは重要であると考えられる。

しかしながら、テレワークの推進には注意が必要である。高場・吉田(2017)は、日本におけるテレワークの阻害要因として職務不明瞭性を挙げている。これは、日本における個人の職務が明確に定められておらず、管理職による業務の割り当てが必要ということである。また、濱野・後藤(2022)や Okubo(2024)も同様に日本のテレワークにおける課題として、コミュニケーション、人材評価方法、時間管理が課題となっていることを指摘している。すなわち、気軽に相談や報告ができないこと、通勤勤務者と比較して適切に評価されているのか不明確なこと、長時間勤務になりやすいことが課題として挙げられている。上記のような課題が存在しているものの、2020年にコロナ禍によりテレワークが急速に拡大した時期に見られていたテレワーク環境の整備や業務報告や業務指示といった問題は解決されつつあるとも濱野・後藤(2022)は指摘している。さらに、人手不足によるイレギュラーな仕事や複雑な仕事にはテレワークが適していない可能性もある。

緊急事態宣言や蔓延防止等措置期間が終了していた調査期間において、テレワークの利用割合が約10%と低かった原因として、仕事時間や家事時間を含む生活時間の配分をテレワークにより当初予想ほど大幅に柔軟な設定ができるということがかなわず、生活時間の配分に与える影響があまり大きくなかったことが考えられる。この結果は、例えば、2021年10月の東京都における企業のテレワーク実施率が、緊急事態宣言下であった前月と比較して8.5パーセンテージポイント減少していた(東京都, 2021)という結果と整合的である。すなわち、一時的な感染症対策としてテレワークを実施している企業が多く、テレワークによる働きやすい環境といったメリットを企業・従業員が十分に享受できていない可能性がある。

以上のことから、テレワークには課題が存在するものの、テレワークを普及させることにより、勤務時間を従来よりも踏み込んで柔軟に設定できるなど、特に子育て世代へのメリッ

⁹ なお、子供のいる女性のテレワーカーについては、21時以降に仕事割合が上昇している傾向がみられるが、この仕事の内容について更なる精査が必要である。

トが存在すると考えられる。そこで、テレワークの効果をより増大させることが可能になる制度作り、例えば労働時間管理の見直しといったことが必要となるであろう。また、子育て支援の一環としてテレワークの普及を推進することも重要であると考えられる。

9.2 時間に関する対策・施策

本研究で用いた社会生活基本調査の大きな特長は単に時間数だけではなく、15 分単位で生活時間が分かることである。つまり、生活や仕事のパターンが分かる。本研究が示唆するのは、仕事時間をどうするのが政策的に重要であることだ。本研究から分かるように男性を中心に夜の時間帯の仕事の割合が高いが、残業で忙しいだけではなく、生産性があがらず惰性的に働いている可能性もある。既存の政府の政策や企業の施策としては総労働時間や仕事時間全体を対象にするものが多い。しかし、本研究が示唆するのは時間を通じた具体的な仕事の仕方である。例えば、仕事時間で十分インターバルを設ける。次の日の労働まで十分に休養をとることや、仕事の合間に短時間の休息をとることである。このようなインターバルは仕事の能率を上げるだろう。また、複数の人がリエゾン的に働くことも考えられる。例えば週を2つに分けて2 人の人が交互に働くことで、一人ひとりの週の労働時間が短くても短時間労働を組み合わせることで効率を上げることができるだろう。このような施策にテレワークや在宅勤務を絡めれば、さらに効果的になるかもしれない。またリエゾン的に働く場合には必要な引継ぎをテレワークを通じて行うことができる。時間や生活パターンに着目した施策をもっと積極的に考え、その中でテレワークの推進を図っていくべきだろう。

10 おわりに

本論文では、新型コロナウイルス感染症に伴い急速に拡大したテレワーク、および、在宅勤務が生活時間の配分へ与えた影響を分析した。社会生活基本調査を用いることで、個人の行動を詳細に分析することが可能となった。分析の結果、通常勤務を行っている有職者のうち、通勤勤務者の仕事時間が最も長いことが分かった。そして、家事・育児関連時間、余暇時間、睡眠時間、食事時間が最も短いことが分かった。これは、テレワークや在宅勤務といった柔軟な働き方により、家事・育児、余暇、食事といったプライベートの時間を増やすことが可能となったことが分かる。また、睡眠時間についても、通勤しないテレワークや在宅勤務では、通勤勤務と比較して10分程度多くなることが分かる。ただし、通勤勤務者の平均通勤時間が64分であることを考慮すると、通勤時間の短縮分が睡眠時間以外の活動に割り当てられていることも分かる。さらに、生活時間の男女差や子供の有無による違いを分析したところ、女性の家事・育児関連時間が多く、結果として余暇時間や睡眠時間、仕事時間が短くなっていることが分かる。これらの結果は、特に子供がいる場合に顕著であった。

最後に、今後の課題について2点挙げておく。まず、本研究においては、子供のいる世帯について分析を行う際に10歳未満の子供の有無を用いているが、データ制約上子供の年齢がわからない。そのため、子供の年齢が生活時間へ与える影響については今後の課題としたい。また、本研究では調査日に仕事を行っていた有業者を対象を絞り分析を行っており、調査日に何らかの理由（調査日が土日などの休業日であった等）で仕事をしていない有業者は対象外となっている。また、雇用形態や年齢で深掘りをした分析も実施していない。これらの分析についても今後の課題としたい。

参考資料

- 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, 81-98
- 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), 358-391
- 大久保敏弘・NIRA 総合研究開発機構(2024)「第10回テレワークに関する就業者実態調査(速報)」<https://www.nira.or.jp/paper/report322401.pdf> (2024年2月1日閲覧)
- 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、47-59
- 国土交通省(2023)「令和4年度テレワーク人口実態調査」、<https://www.mlit.go.jp/toshi/daisei/content/001598926.pdf> (2024年1月10日閲覧)
- 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、47-66
- 総務省(2024)「テレワークの意義・効果」、https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/telework/18028_01.html (2024年1月24日閲覧)
- 高場希恵・吉田知加(2017)「日本企業におけるテレワーク導入に関する考察」情報知識学会誌、Vol.27(2)、175-182
- 高見具広・山本雄三(2021)「コロナ禍の在宅勤務による生活時間の変化―『新しい日常生活』樋口美雄・労働政策研究・研修機構編『コロナ禍における個人と企業の変容―働き方・生活・格差と支援策』慶応義塾大学出版会、159-174
- 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巻1号、50-57
- 東京都(2021)「テレワーク実施率調査結果10月」、<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2021/11/11/12.html> (2024年1月29日閲覧)
- 内閣府(2023)「第6回 新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」、https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/covid/pdf/result6_covid.pdf (2024年1月10日閲覧)
- 野村総合研究所(2023)「2022年の日米欧のテレワーク状況と将来展望」、https://www.nri.com/jp/knowledge/report/lst/2023/cc/0228_1 (2024年1月10日閲覧)
- 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、58-67

- 濱野和佳・後藤学(2022)「テレワークでの課題は改善されたのか?」、INSS
journal、Vol.29、247-259
- 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(2)、149-164
- 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
- Okubo, Toshihiro. (2022a) Telework in the spread of COVID-19. *Information Economics
and Policy*, 60, 100987
- Okubo, Toshihiro. (2022b) Work from Home and Time Allocation. *ESRI Discussion Paper
Series*, No.372
- Okubo, Toshihiro. (2024) Non-routine tasks and ICT tools in telework. *LABOUR*, 1-26
- OECD(2021) Teleworking in the COVID-19 Pandemic: Trends and Prospects,
[https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/teleworking-in-the-covid-19-
pandemic-trends-and-prospects-72a416b6/](https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/teleworking-in-the-covid-19-pandemic-trends-and-prospects-72a416b6/) (2024 年 1 月 24 日閲覧)

図表

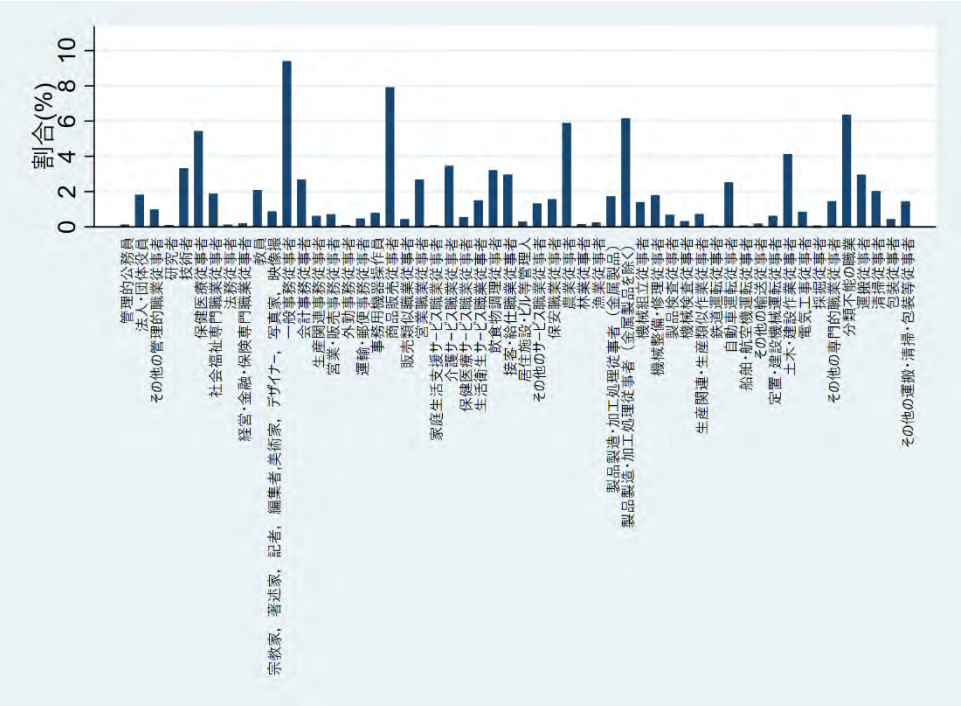


図 1 有業者の職業構成

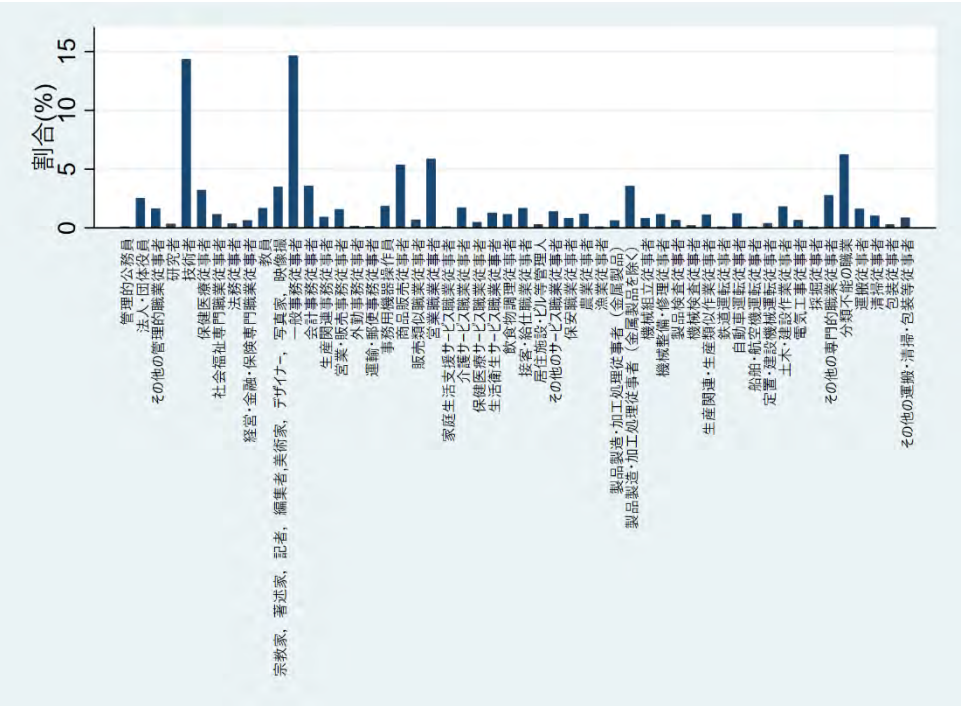


図 2 テレワーカーの職業構成

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

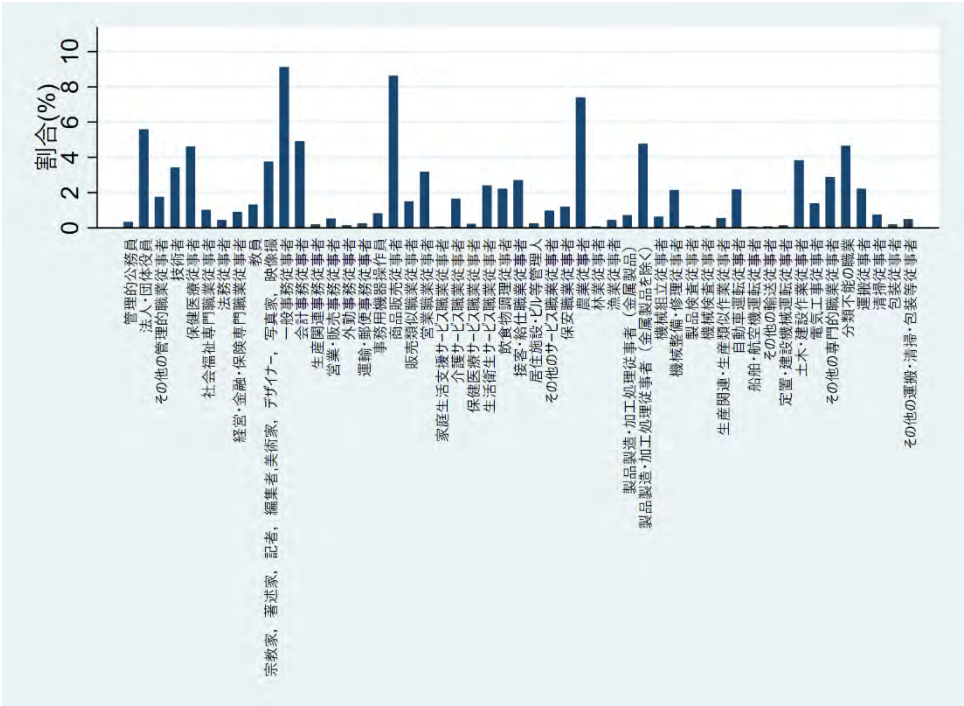


図 3 ICT 在宅勤務者の職業構成

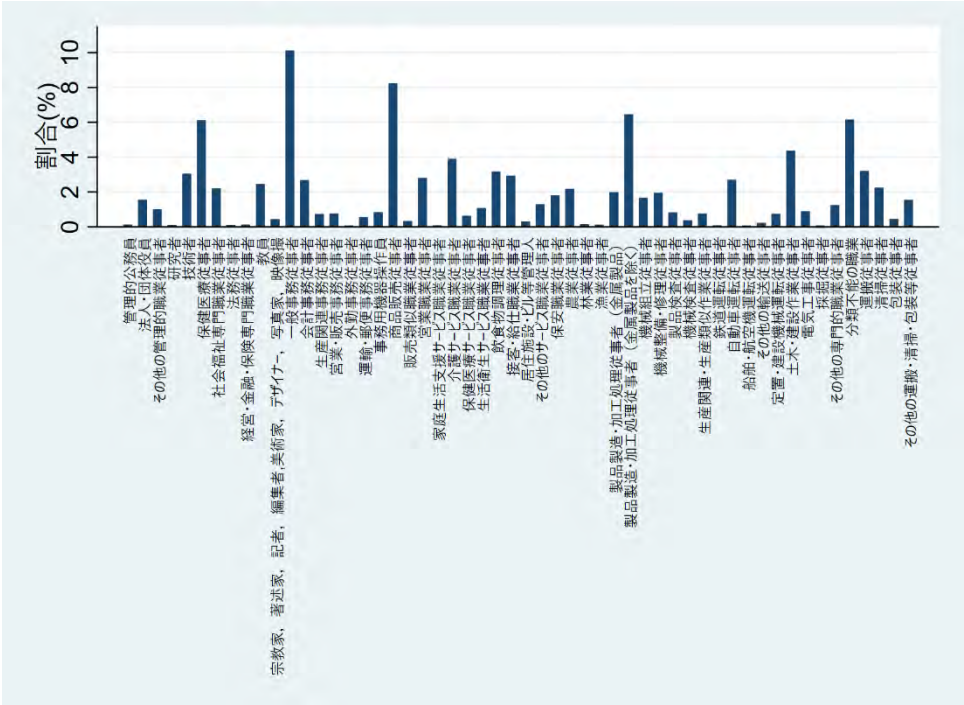


図 4 通勤勤務者の職業構成

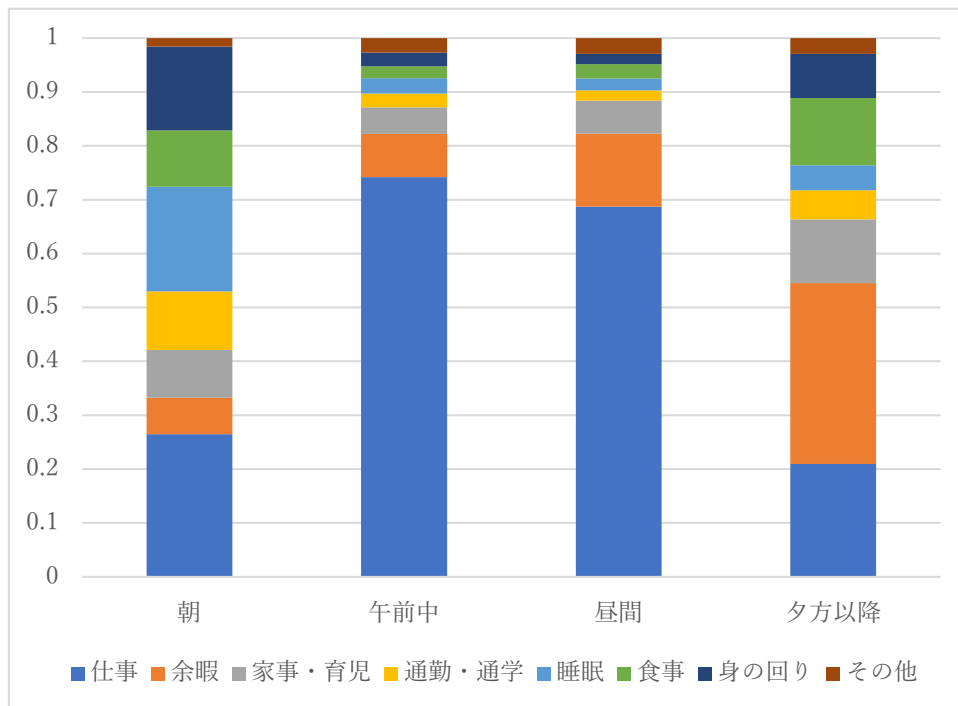


図 5 時間帯別の生活時間

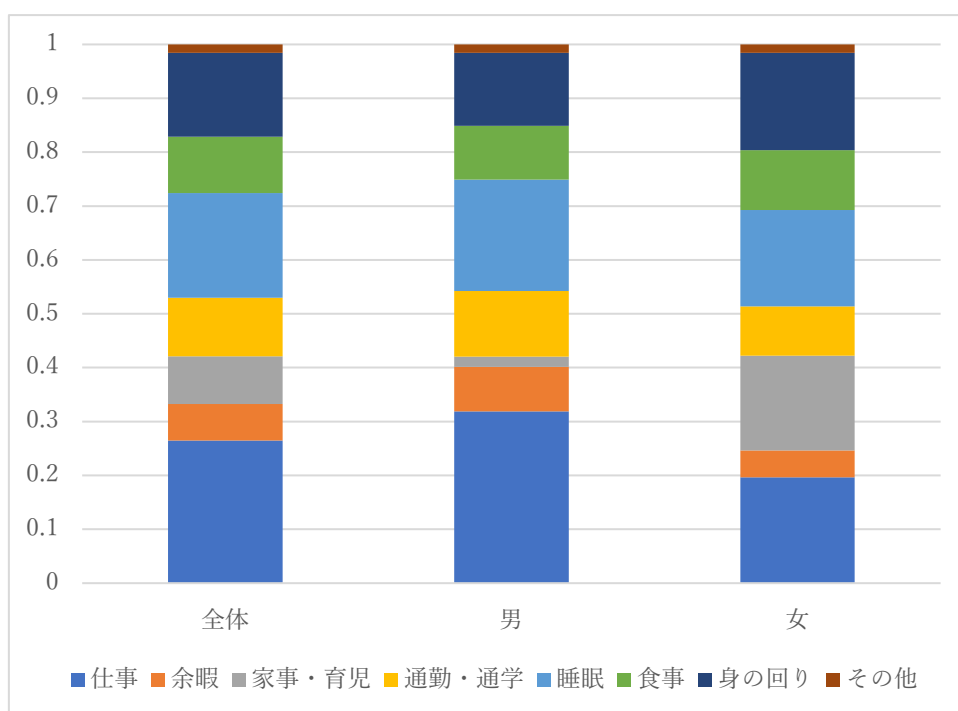


図 6 男女別に見た朝の生活時間割合

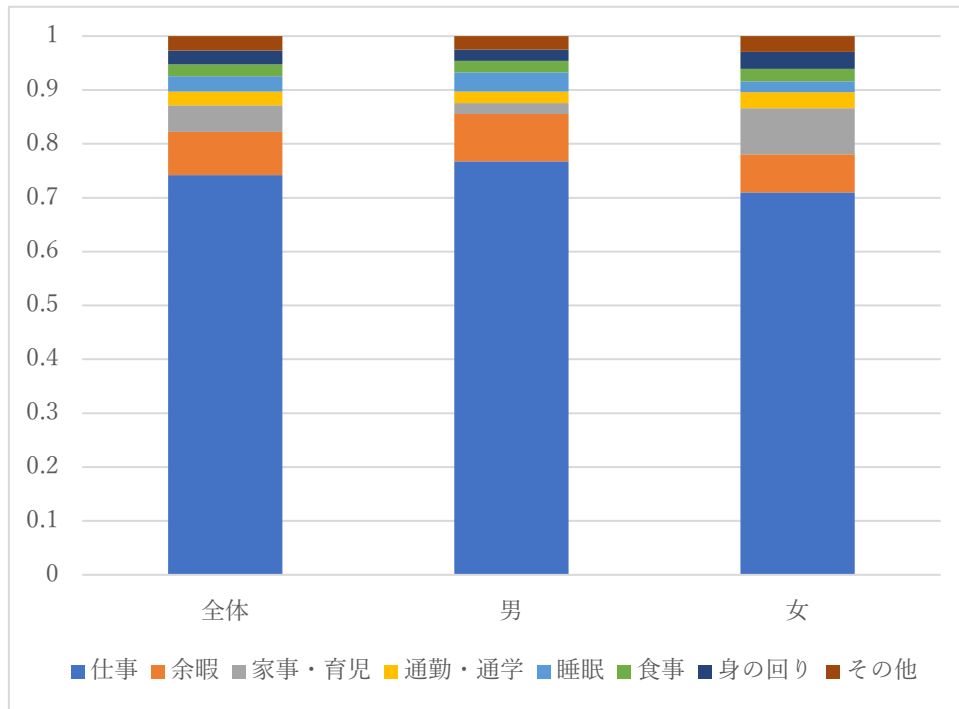


図 7 男女別に見た午前中の生活時間割合

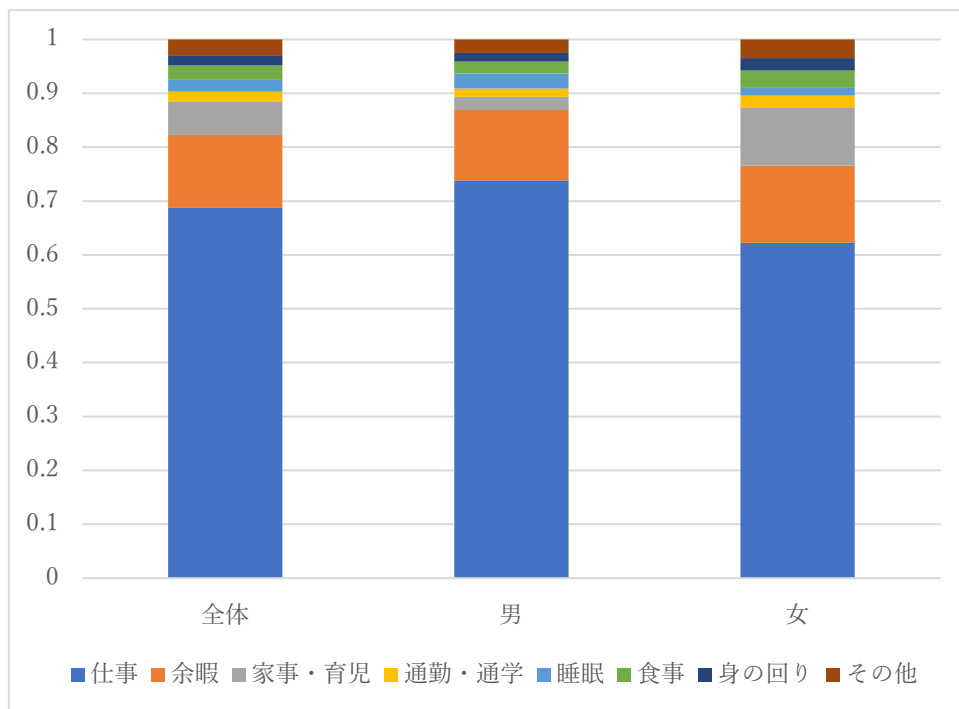


図 8 男女別に見た昼間の生活時間割合

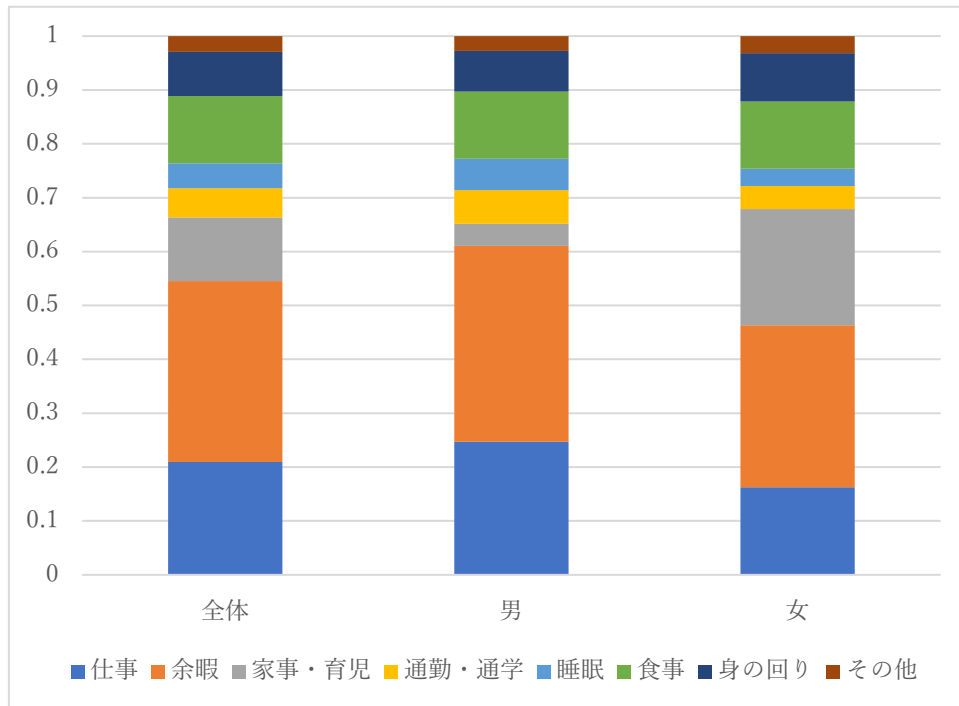


図 9 男女別に見た夕方以降の生活時間割合

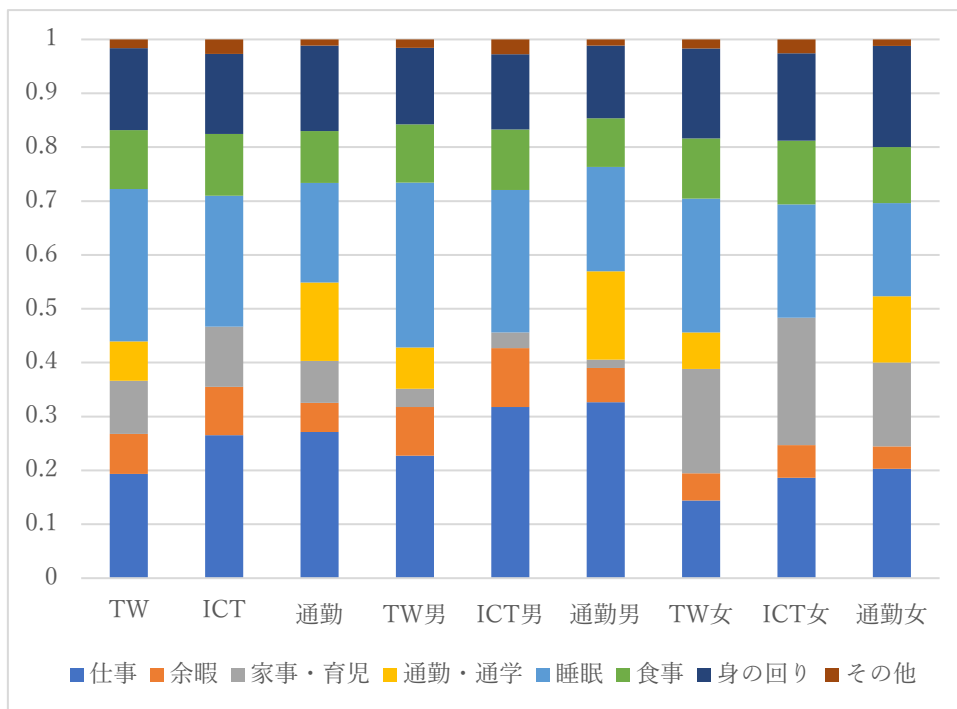


図 10 男女別、カテゴリー別の朝の生活時間割合

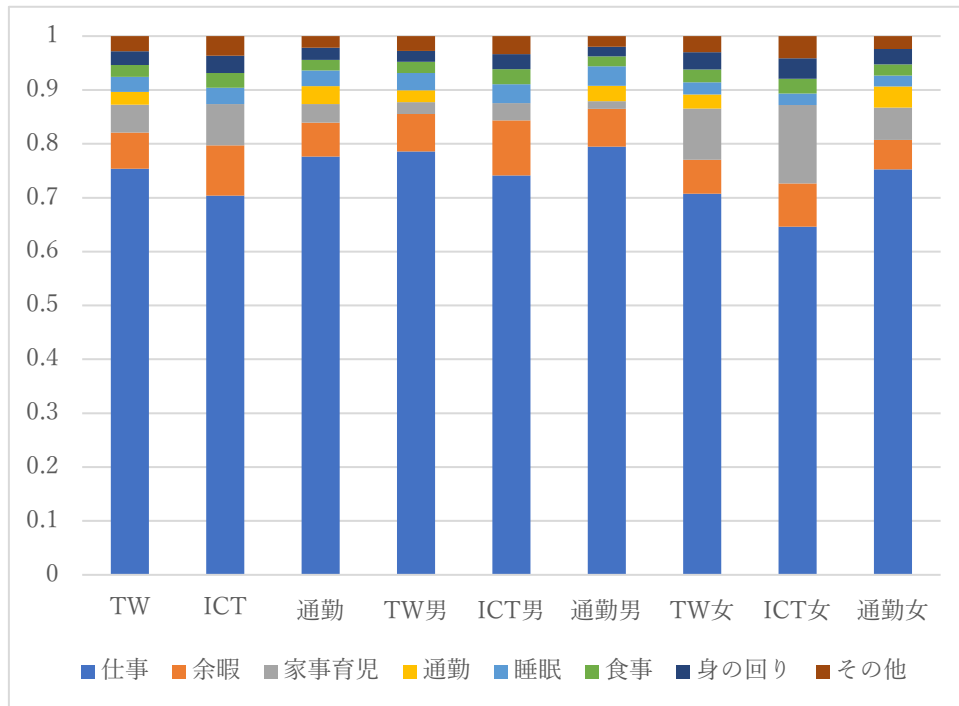


図 11 男女別、カテゴリー別の午前中の生活時間割合

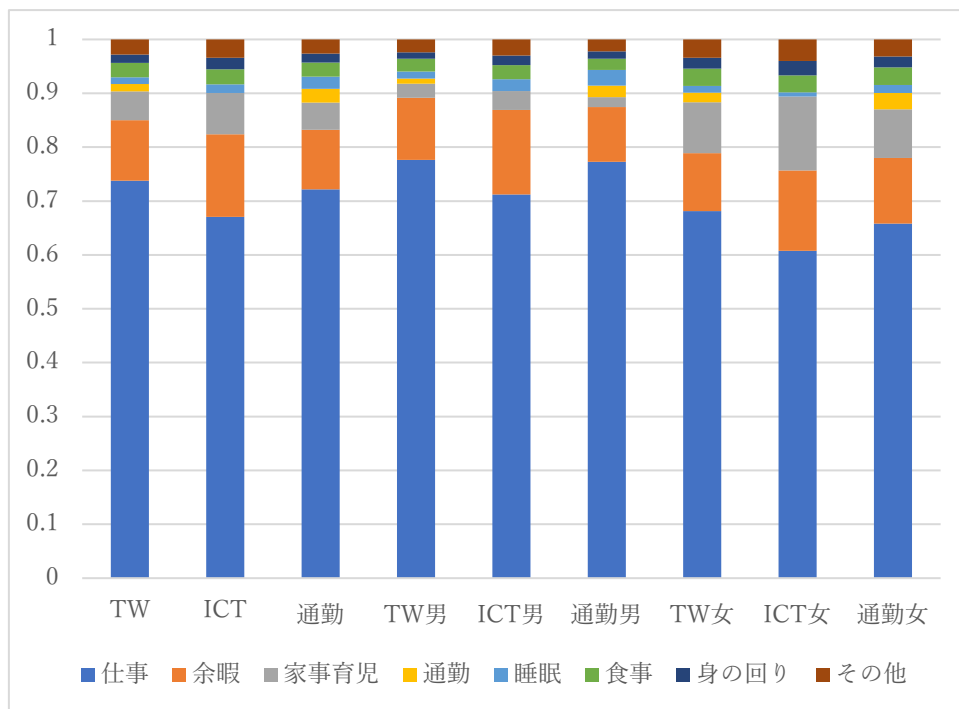


図 12 男女別、カテゴリー別の昼間の生活時間割合

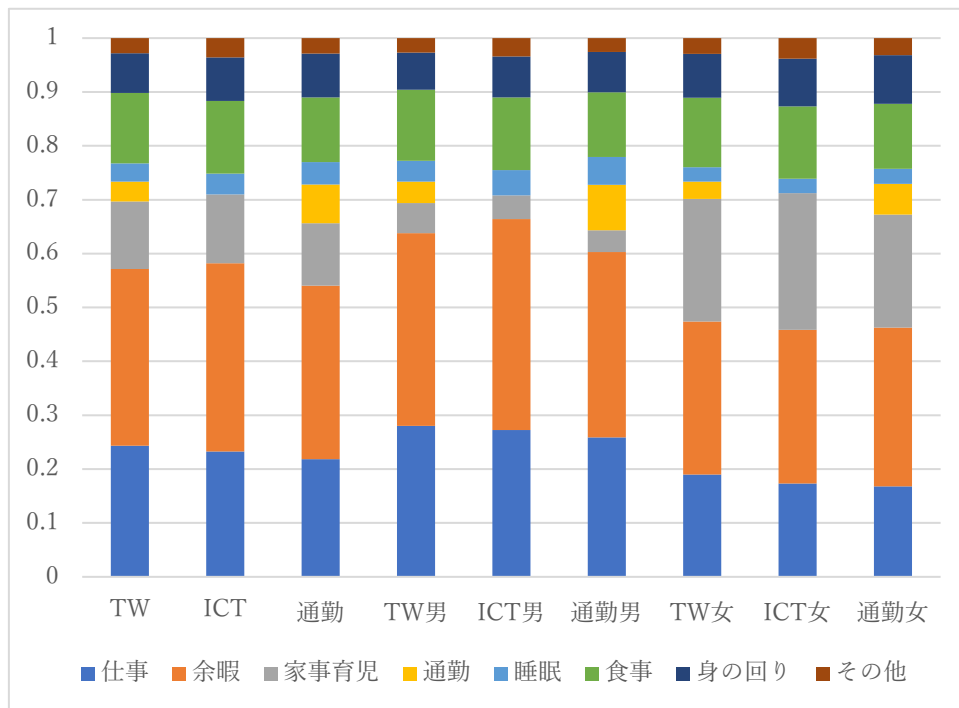


図 13 男女別、カテゴリー別の夕方以降の生活時間割合

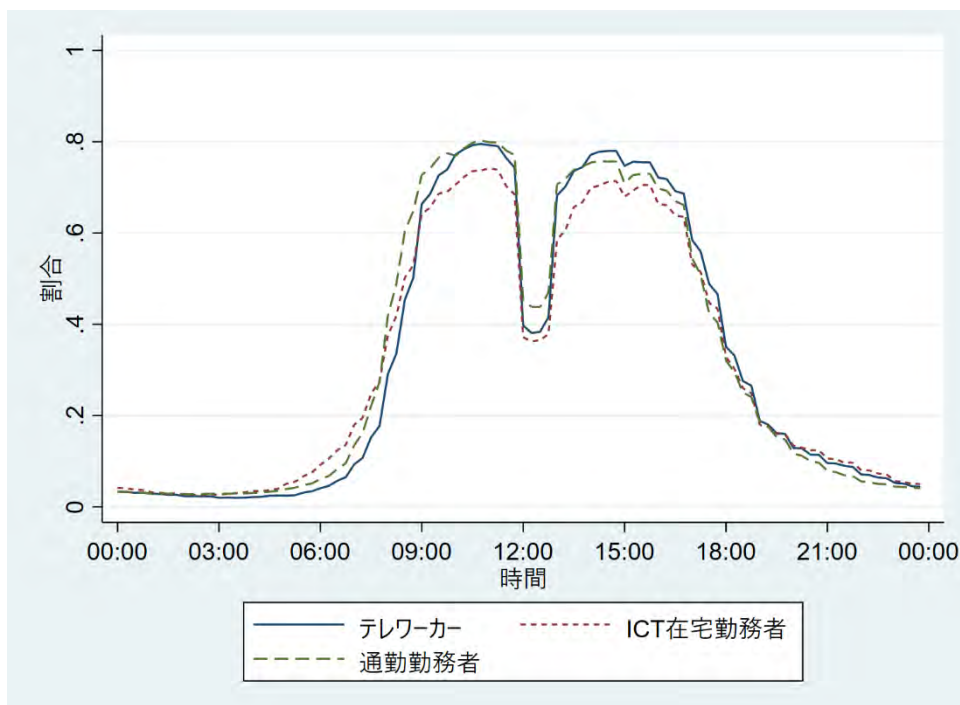


図 14 カテゴリー別の1日の生活時間の比較（仕事時間）

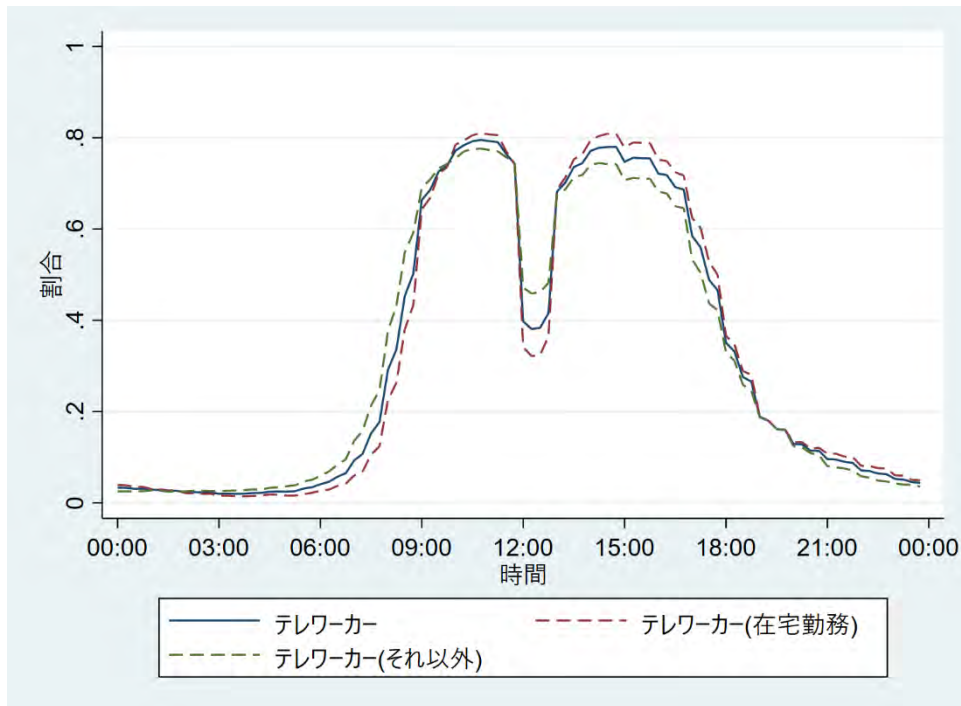


図 15 テレワーカーの1日の生活時間の比較（仕事時間）

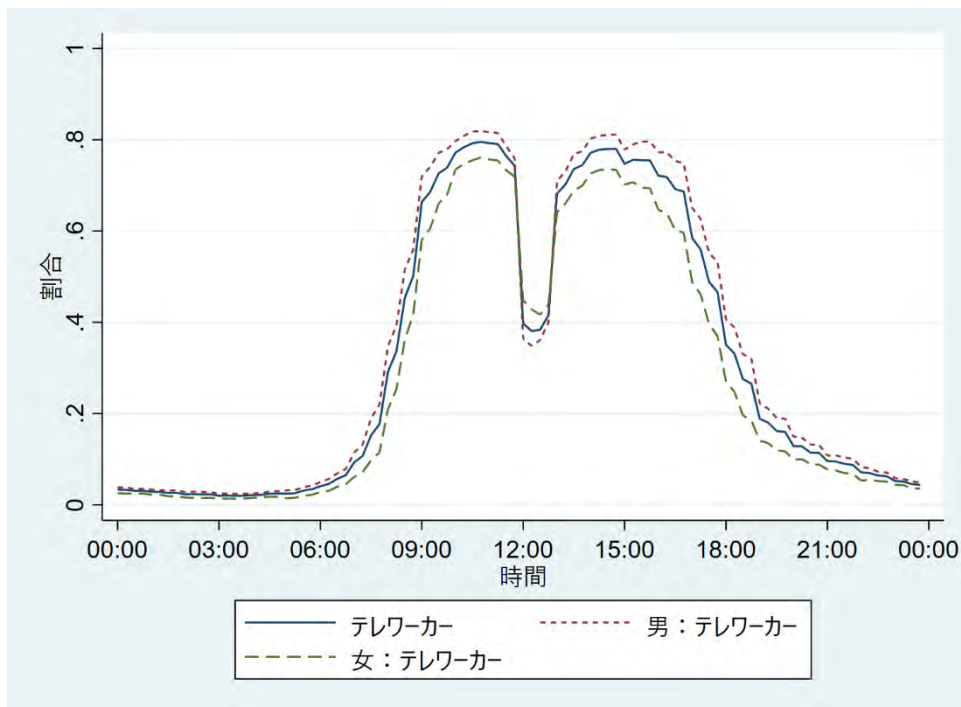


図 16 男女別にみたテレワーカーの1日の仕事時間の比較

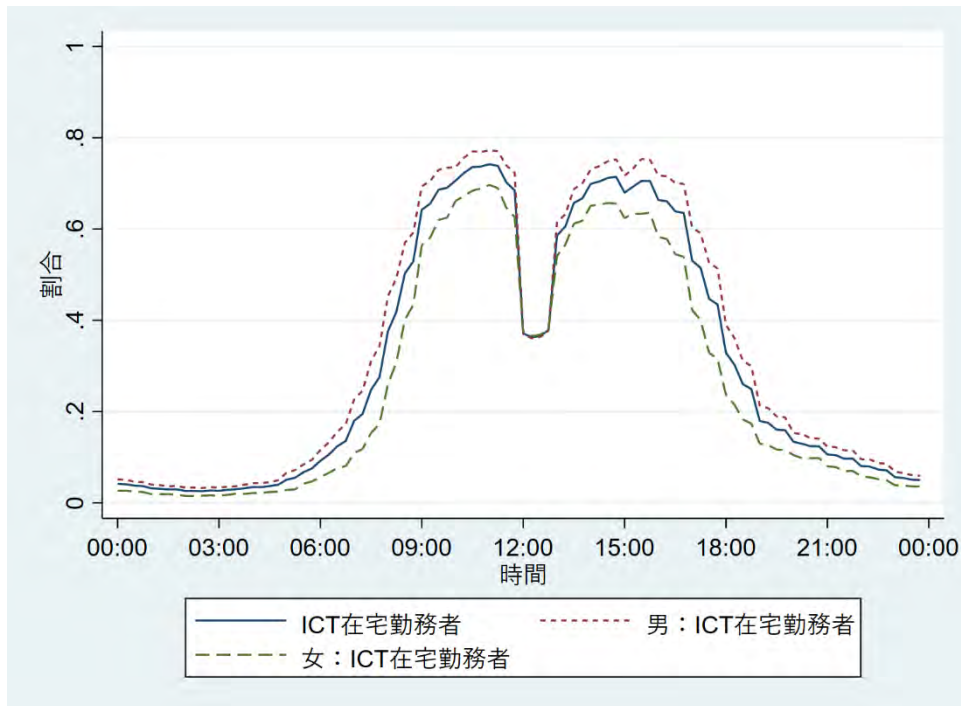


図 17 男女別にみた ICT 在宅勤務者の 1 日の仕事時間の比較

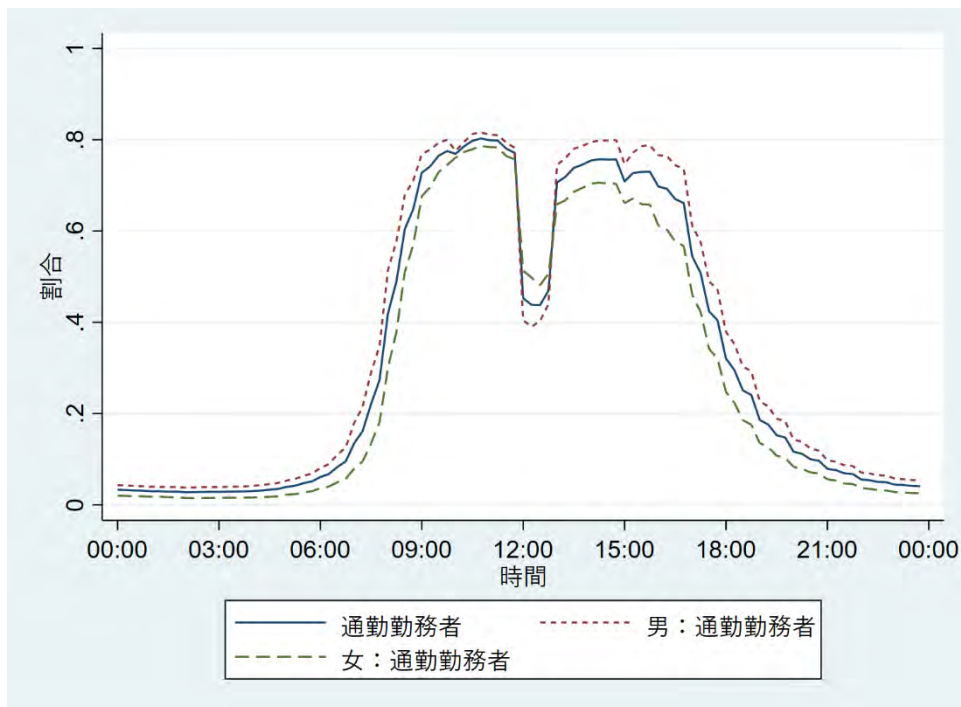


図 18 男女別にみた通勤勤務者の 1 日の仕事時間の比較

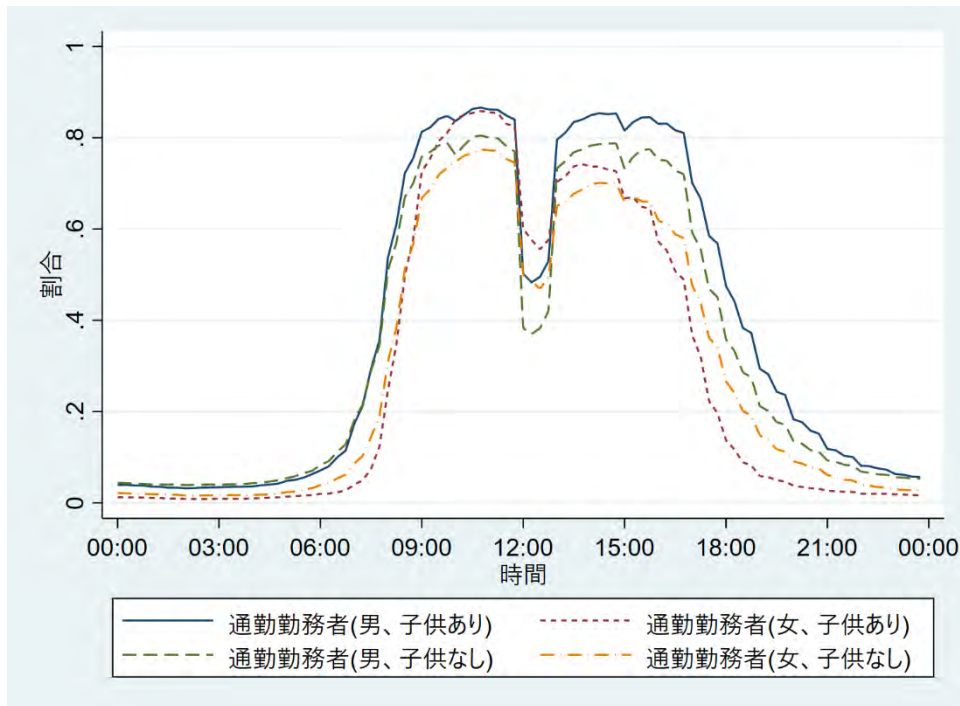


図 19 子供の有無と男女別にみた通勤勤務者の1日の仕事時間の比較

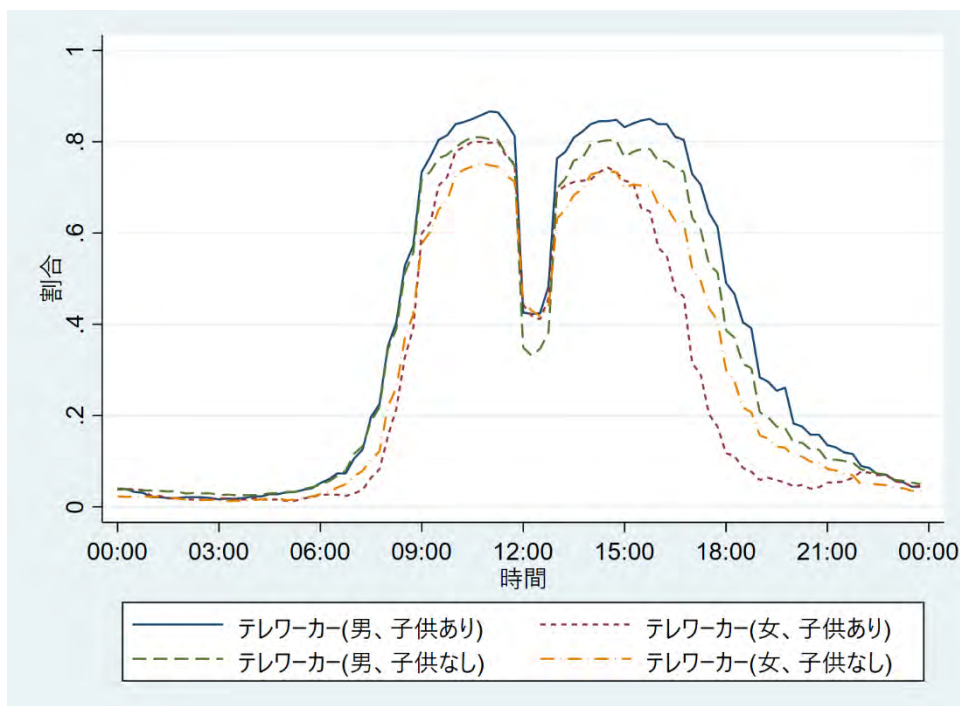


図 20 子供の有無と男女別にみたテレワーカーの1日の仕事時間の比較

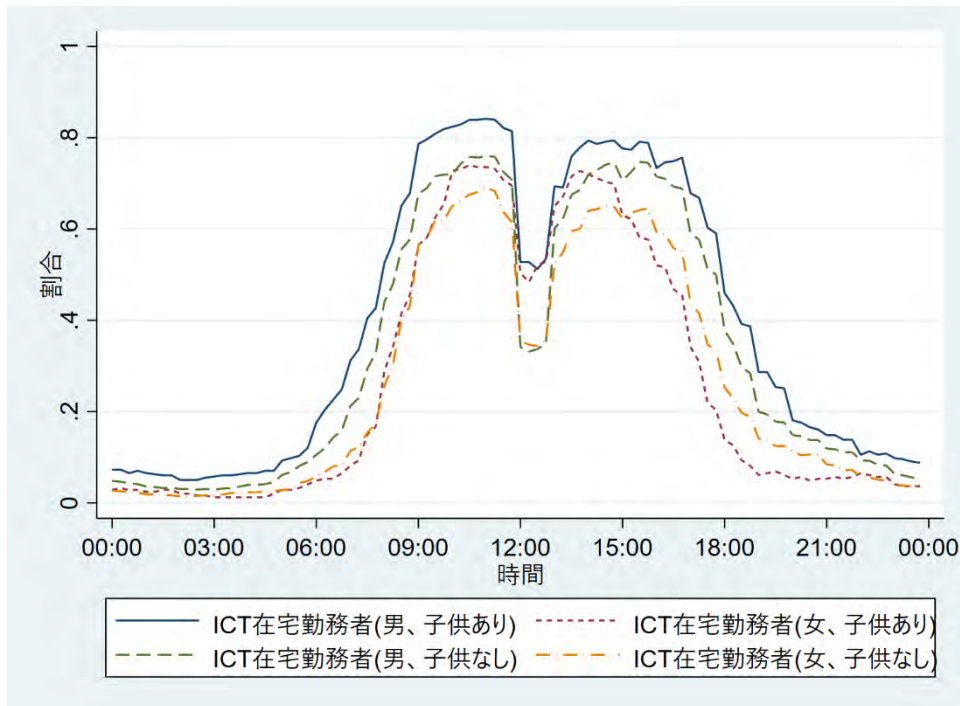


図 21 子供の有無と男女別にみた ICT 在宅勤務者の 1 日の仕事時間の比較



図 22 カテゴリー別の 1 日の生活時間の比較（家事・育児関連時間）

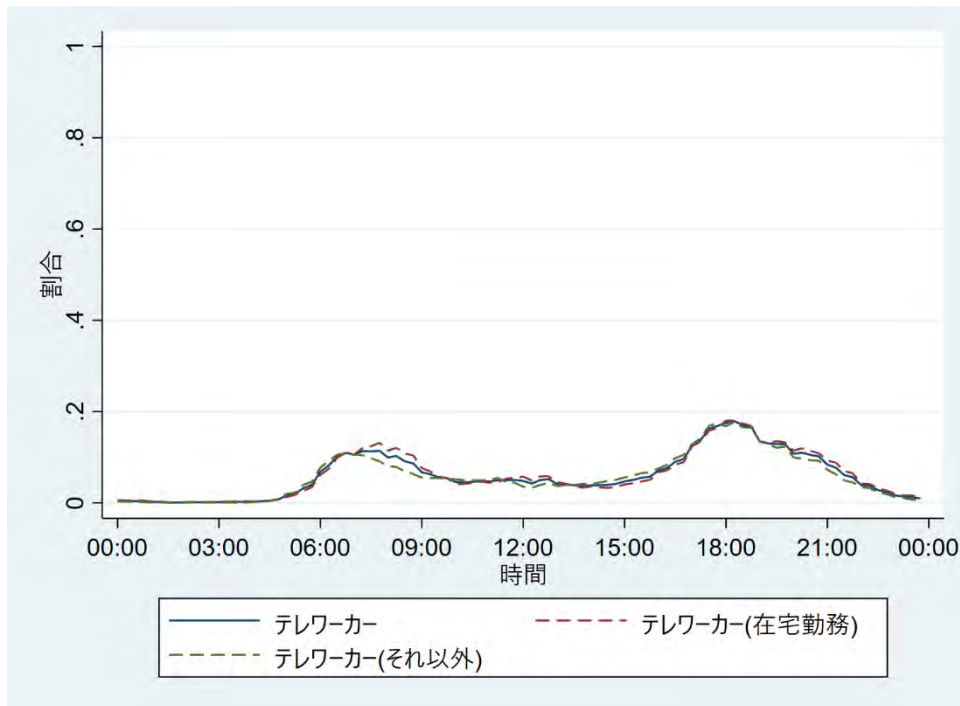


図 23 テレワーカーの1日の生活時間の比較（家事・育児関連時間）

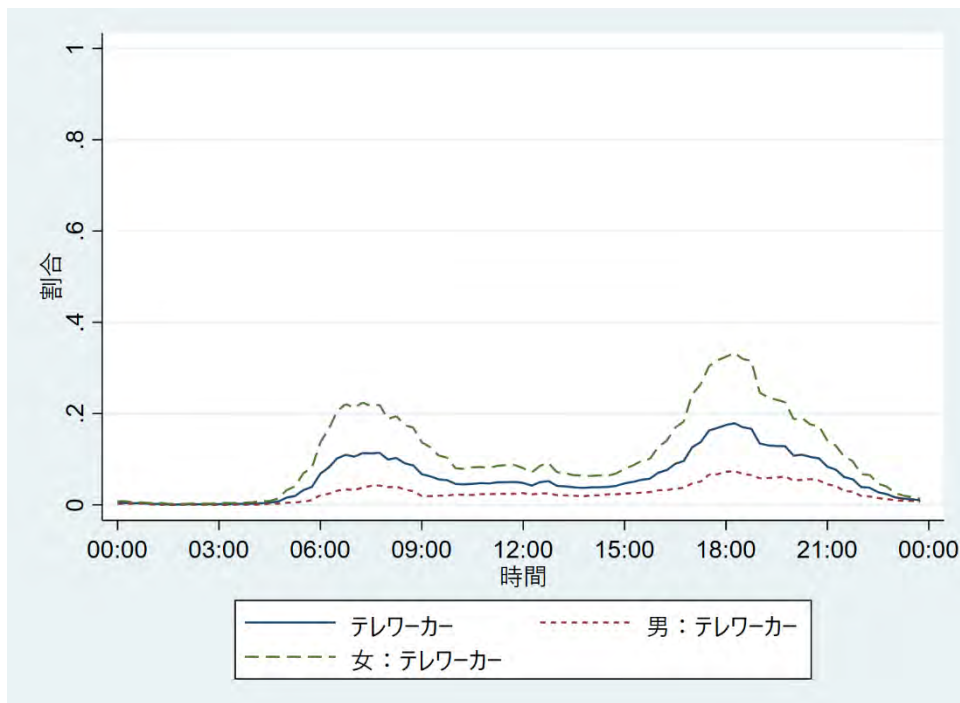


図 24 男女別にみたテレワーカーの1日の家事・家計関連時間の比較

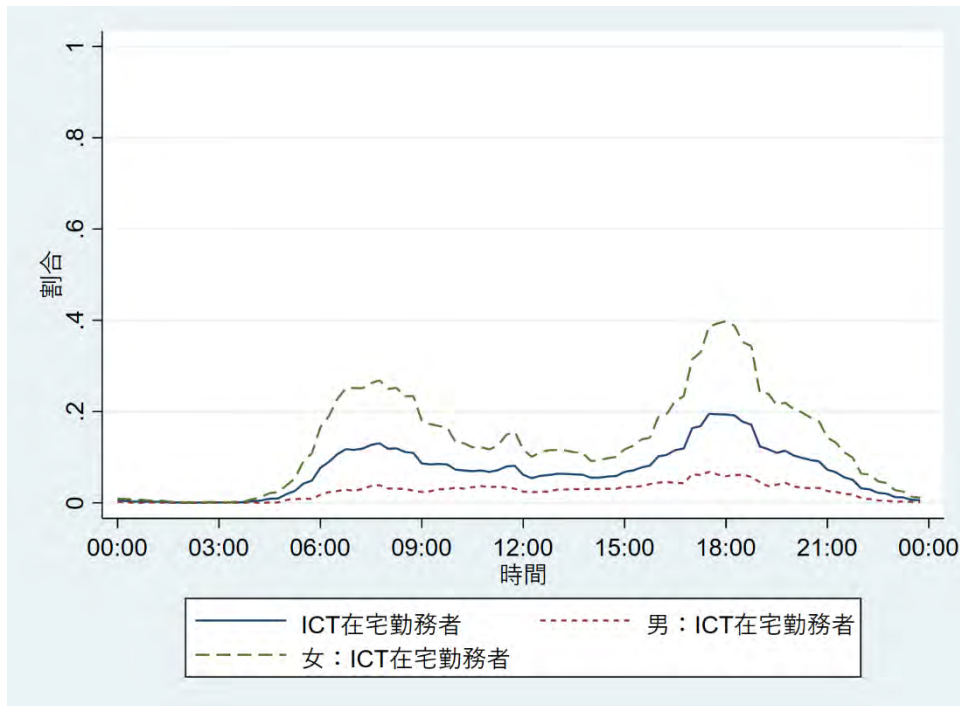


図 25 男女別にみた ICT 在宅勤務者の 1 日の家事・家計関連時間の比較

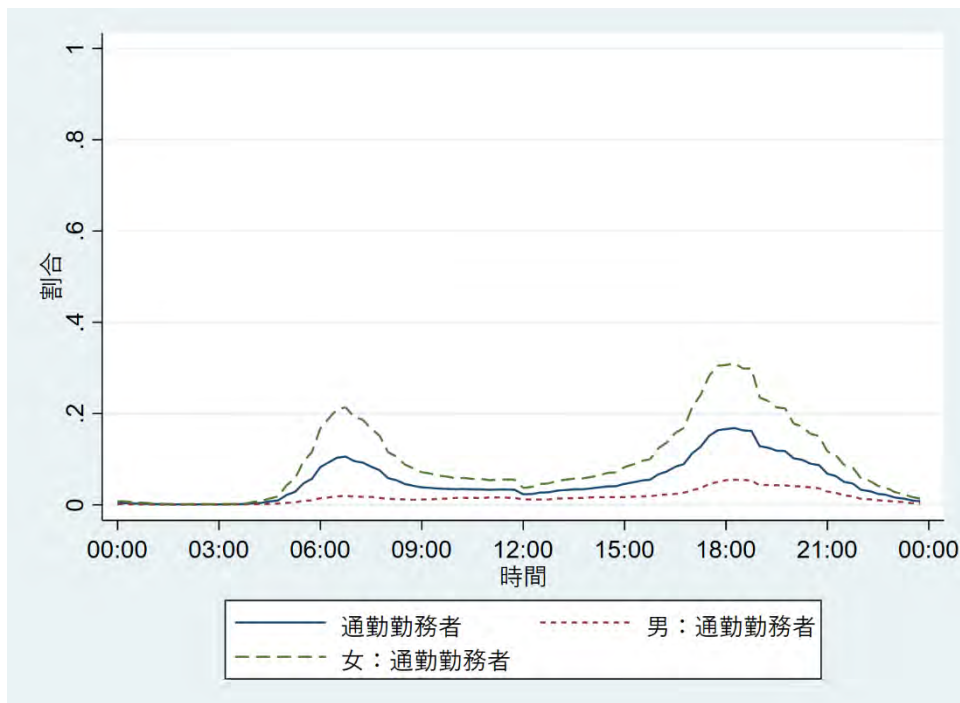


図 26 男女別にみた通勤勤務者の 1 日の家事・家計関連時間の比較

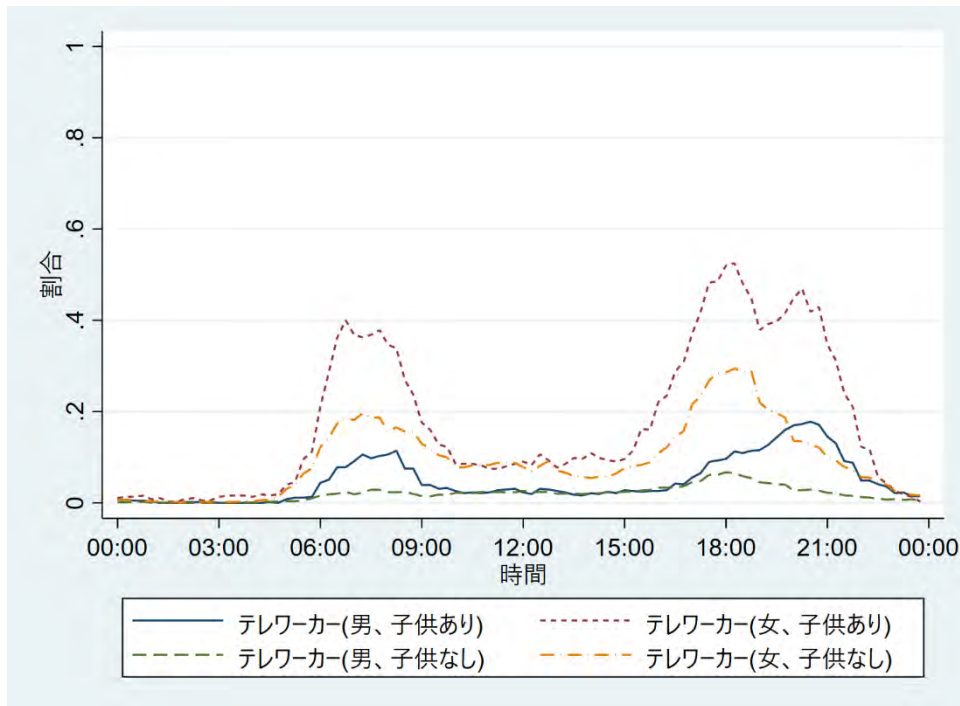


図 27 子供の有無と男女別にみたテレワーカーの1日の家事・育児関連時間の比較

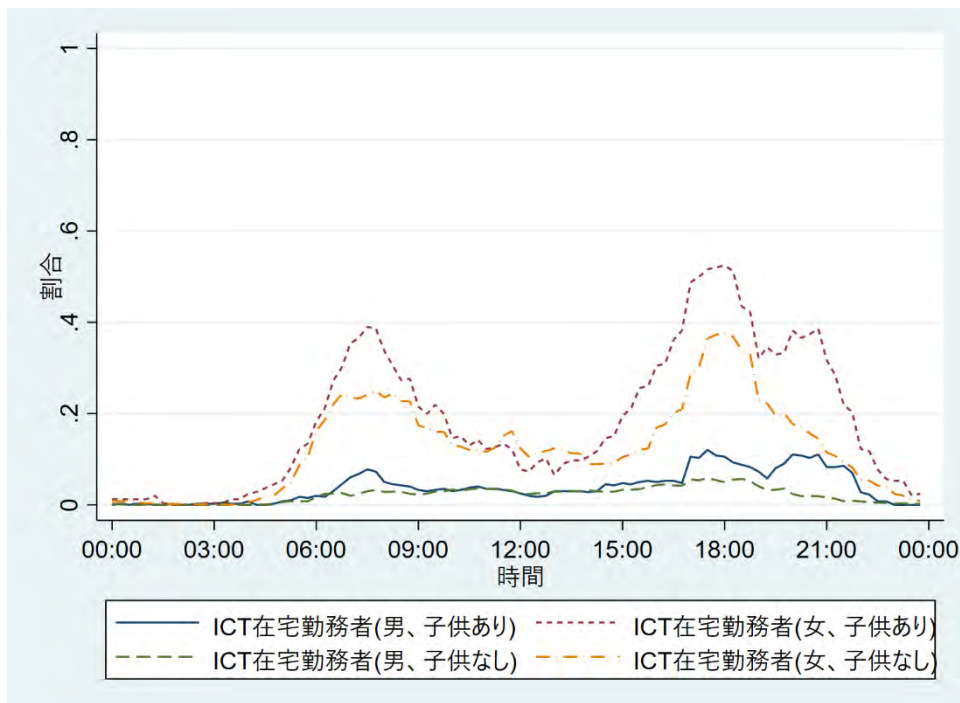


図 28 子供の有無と男女別にみた ICT 在宅勤務者の1日の家事・育児関連時間の比較

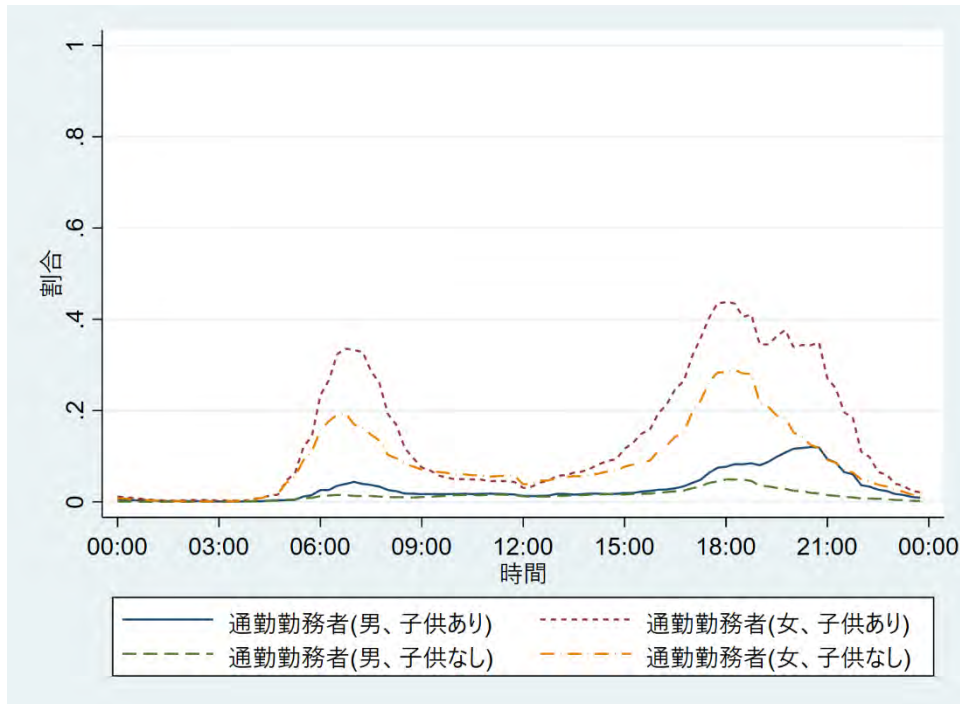


図 29 子供の有無と男女別にみた通勤勤務者の1日の家事・育児関連時間の比較

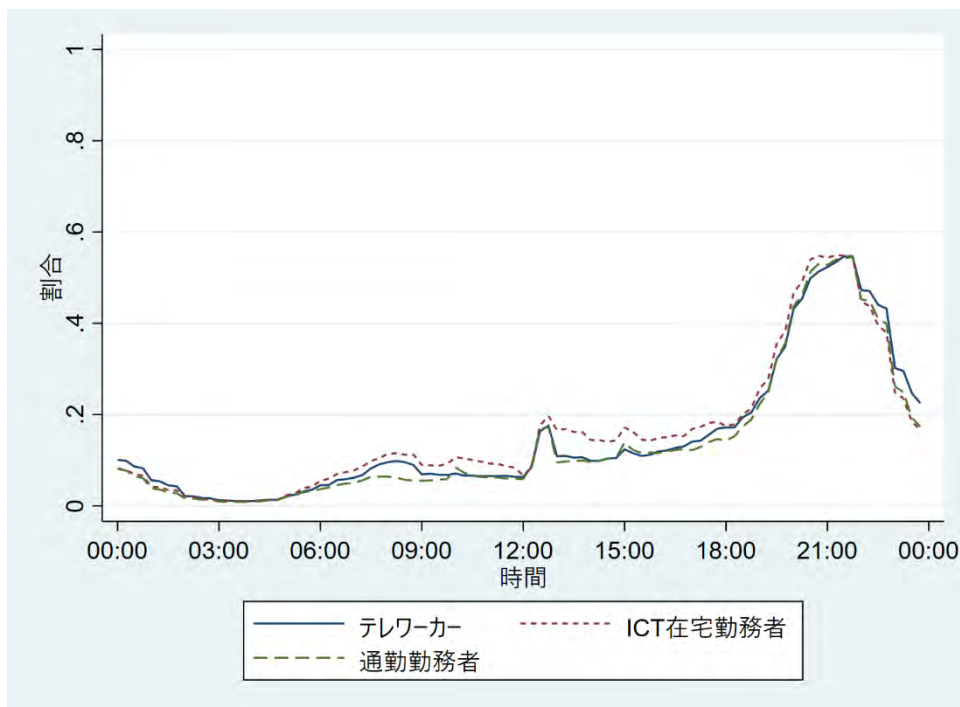


図 30 カテゴリー別の1日の生活時間の比較 (余暇時間)

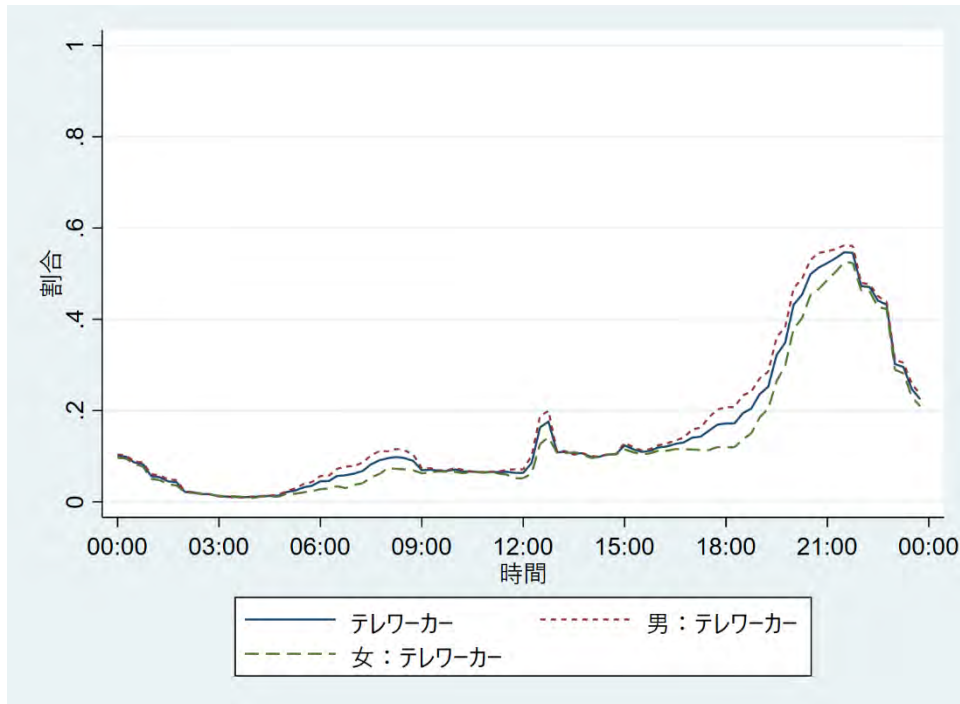


図 31 男女別にみたテレワーカーの1日の余暇時間の比較

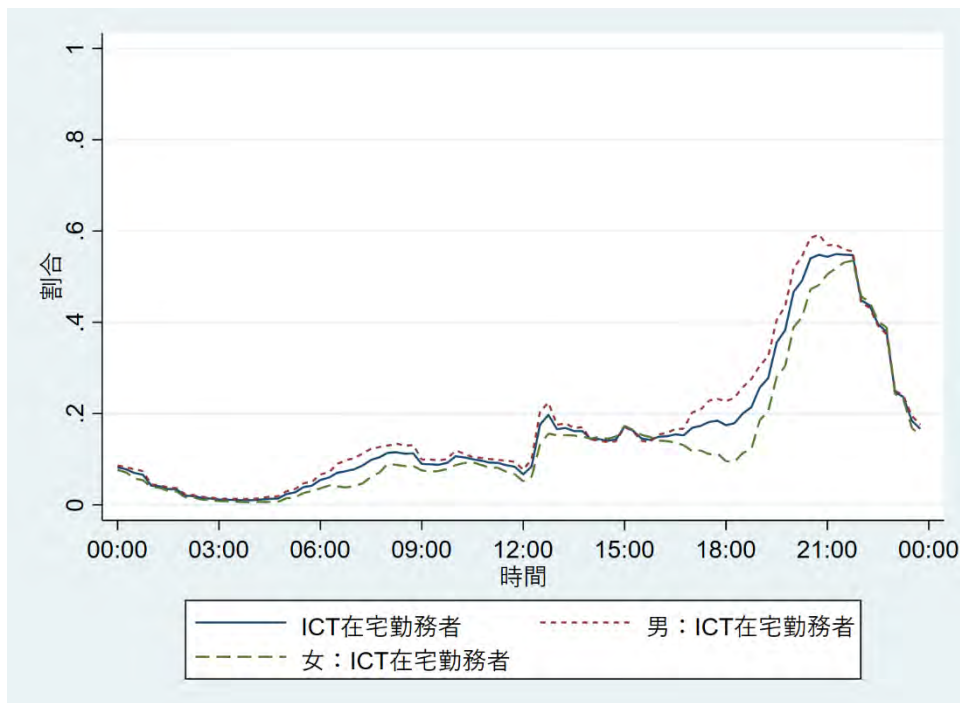


図 32 男女別にみた ICT 在宅勤務者の1日の余暇時間の比較

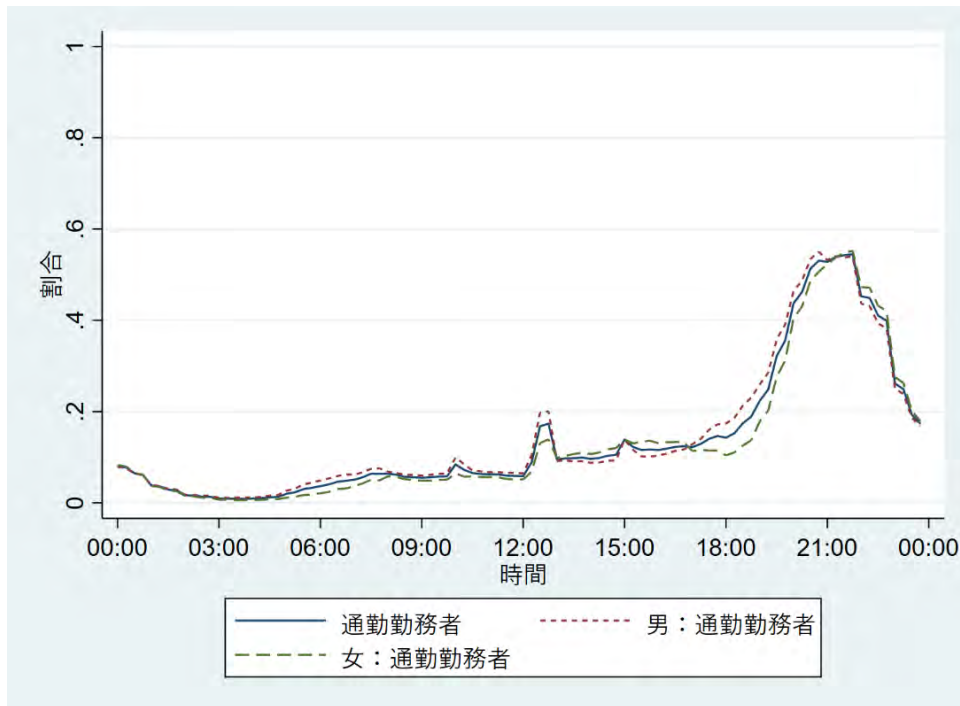


図 33 男女別にみた通勤勤務者の1日の余暇時間の比較

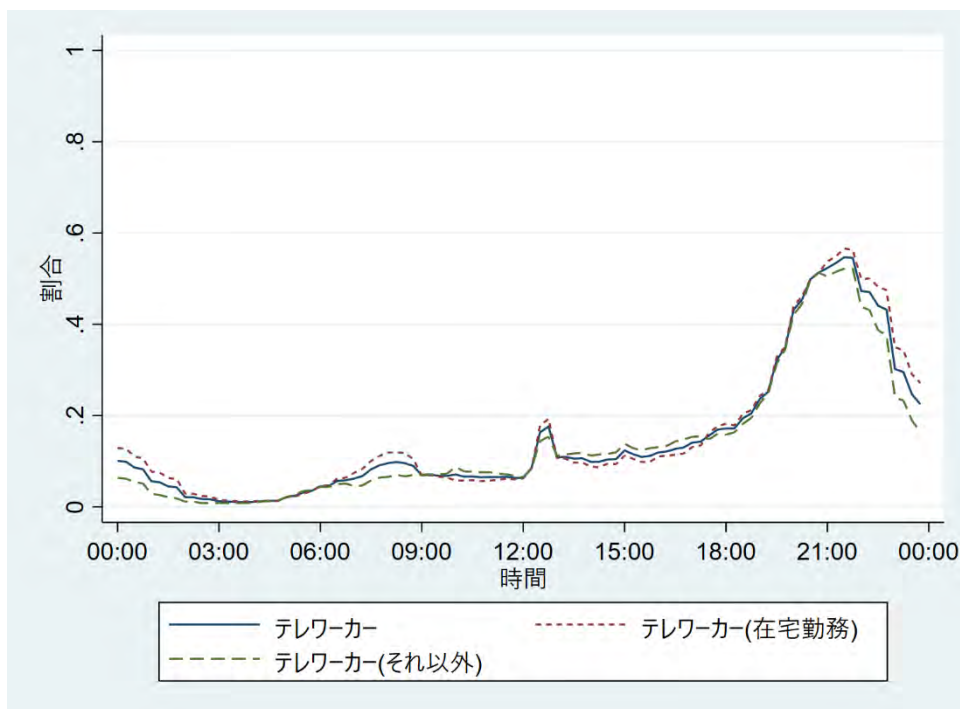


図 34 テレワーカーの1日の生活時間の比較 (余暇時間)

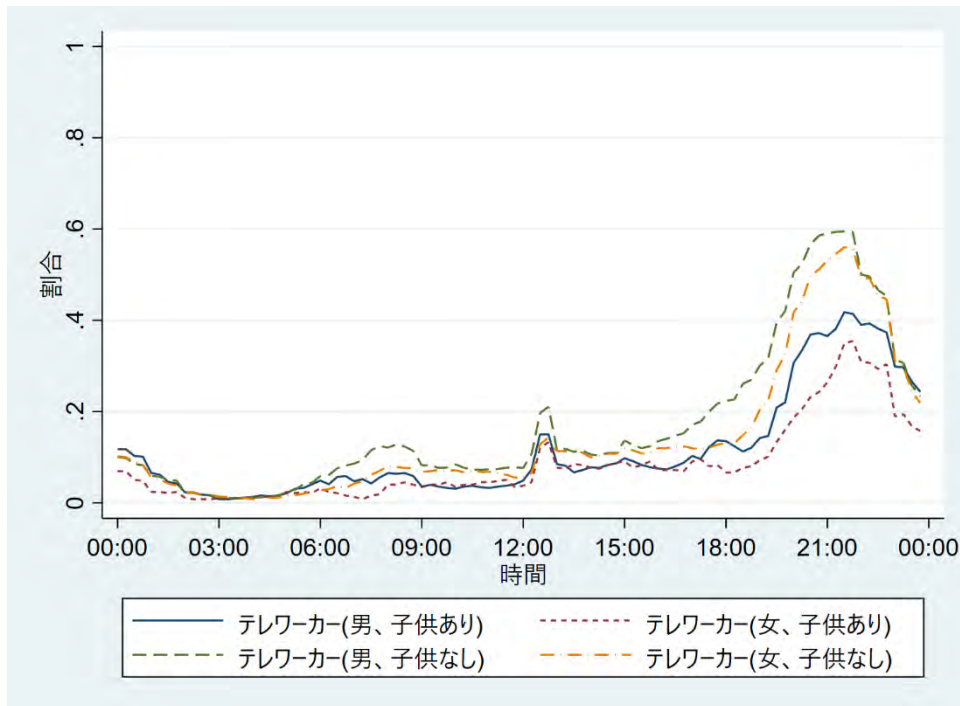


図 35 子供の有無と男女別にみたテレワーカーの1日の余暇時間の比較

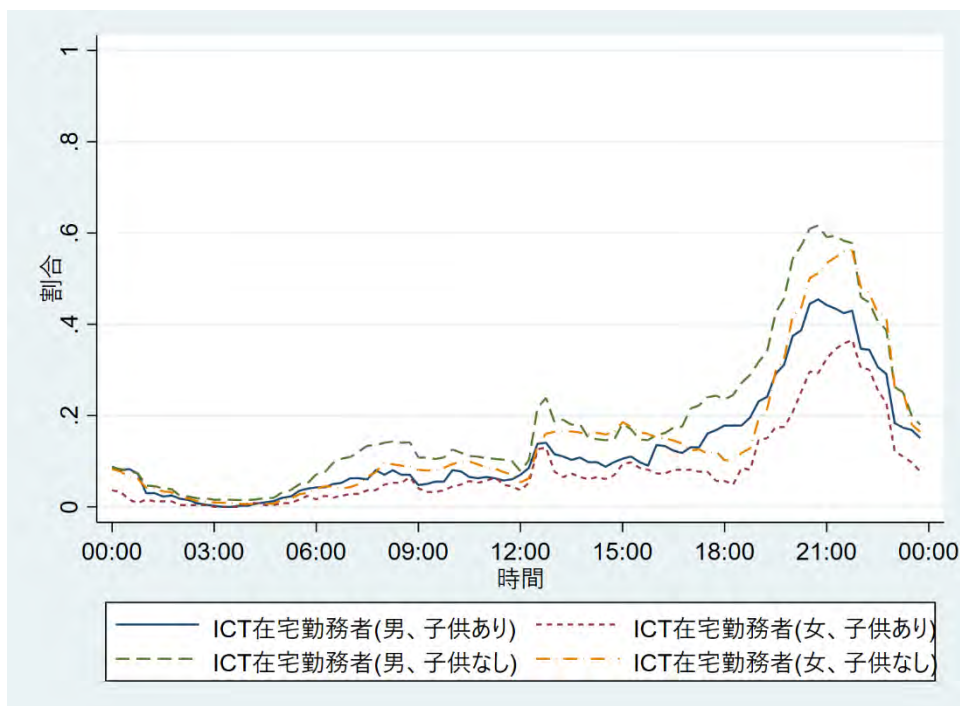


図 36 子供の有無と男女別にみた ICT 在宅勤務者の1日の余暇時間の比較

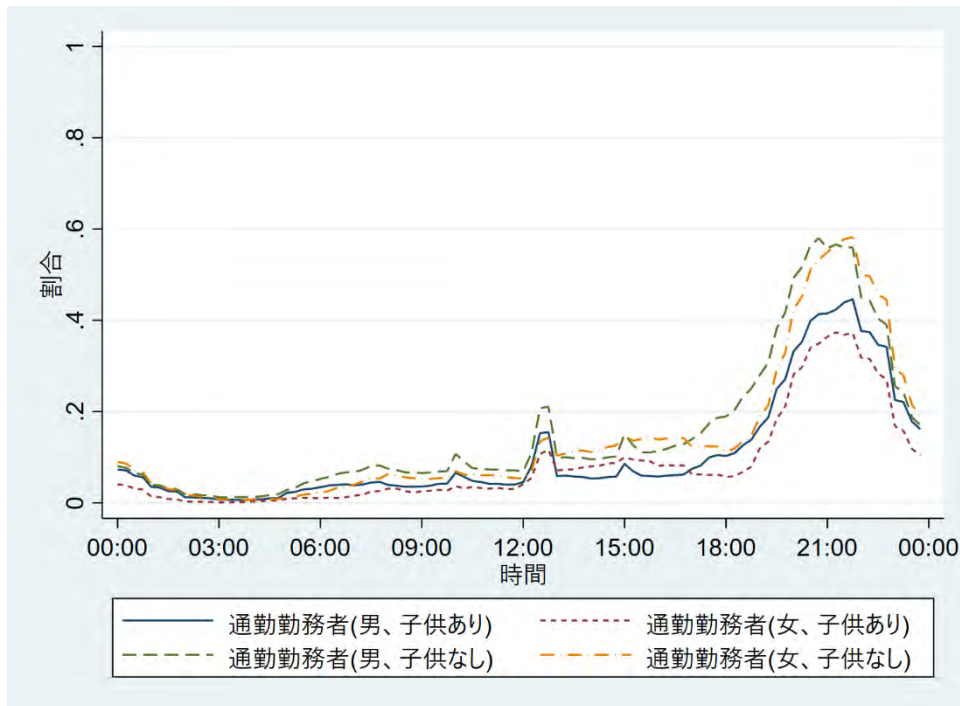


図 37 子供の有無と男女別にみた通勤勤務者の1日の余暇時間の比較

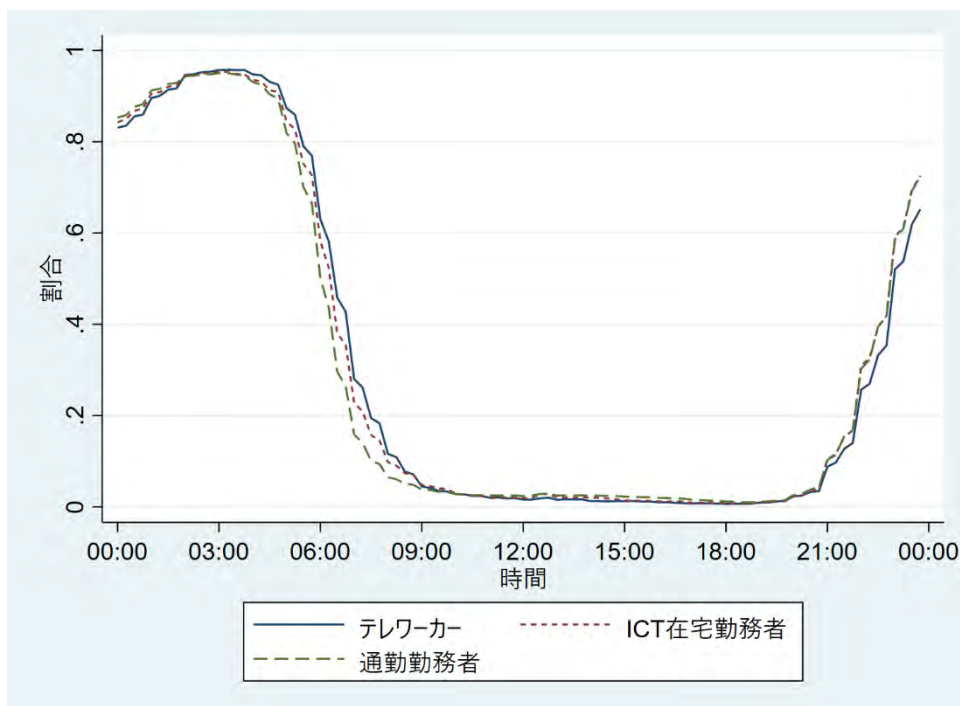


図 38 カテゴリー別の1日の生活時間の比較（睡眠時間）

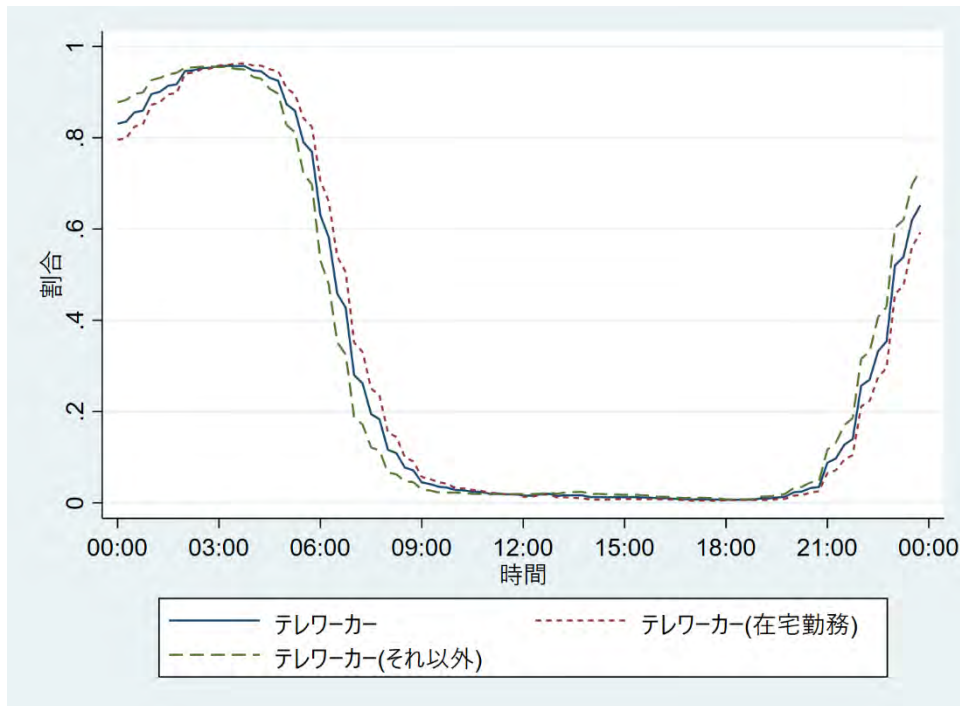


図 39 テレワーカーの1日の生活時間の比較（睡眠時間）

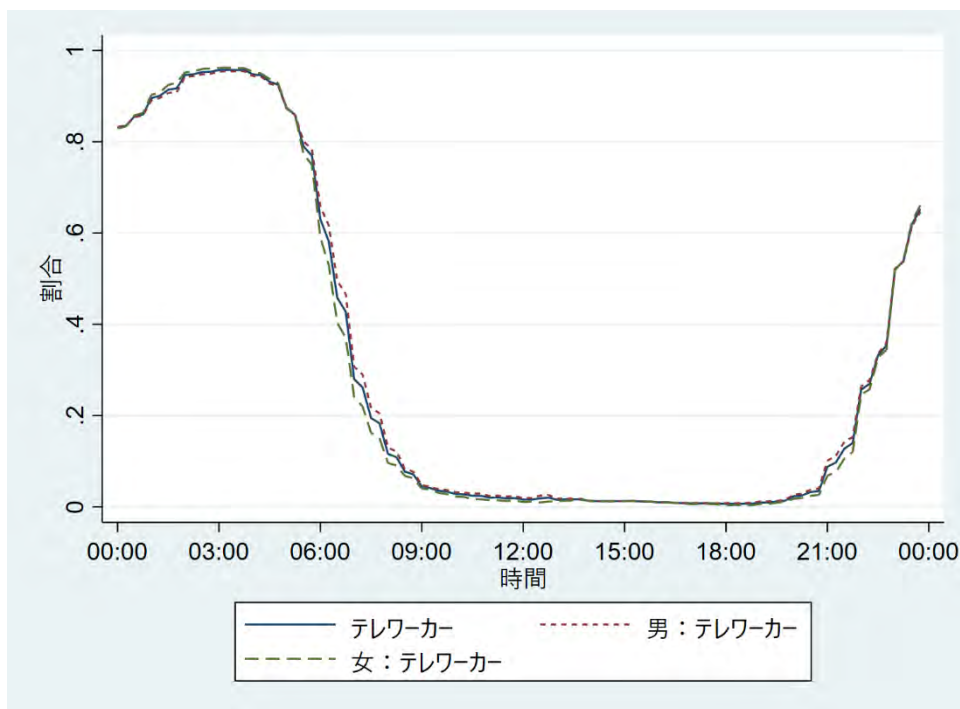


図 40 男女別にみたテレワーカーの1日の睡眠時間の比較

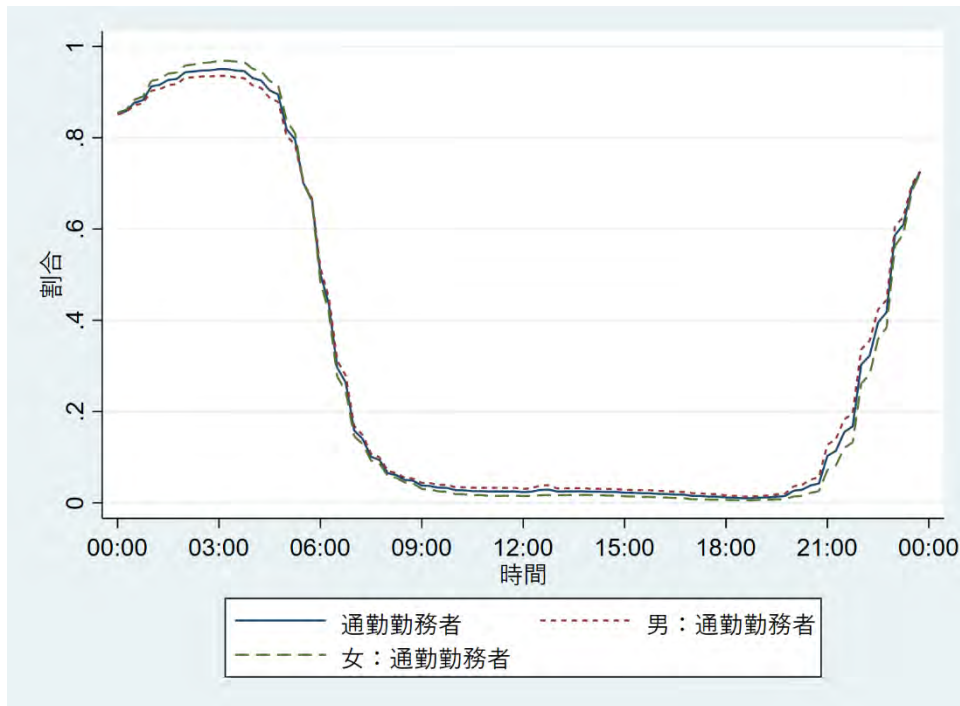


図 41 男女別にみた通勤勤務者の1日の睡眠時間の比較

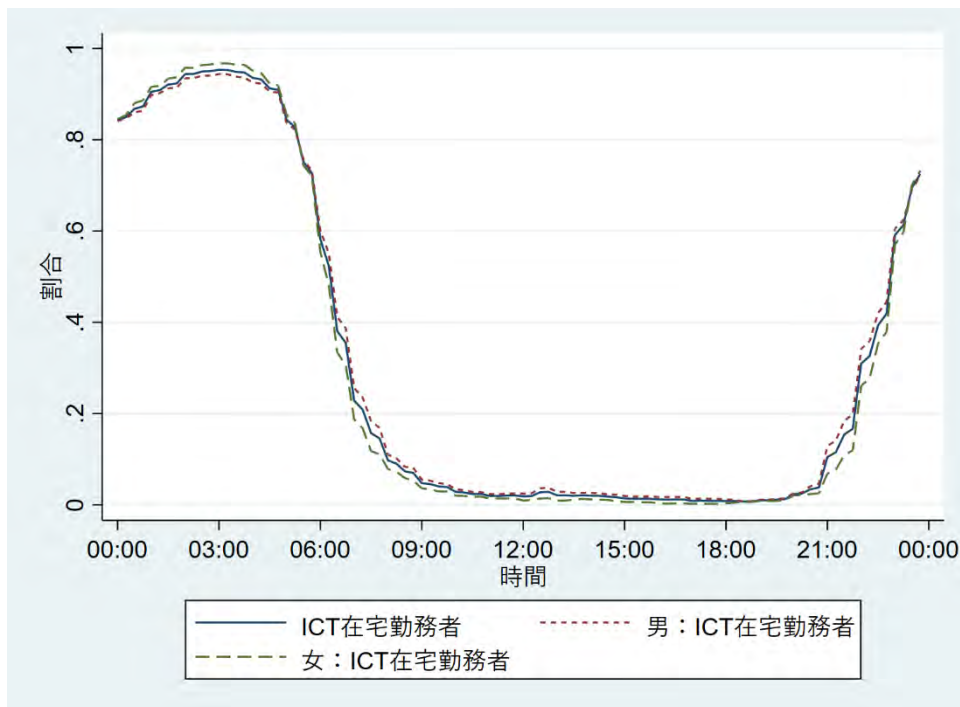


図 42 男女別にみたICT在宅勤務者の1日の睡眠時間の比較

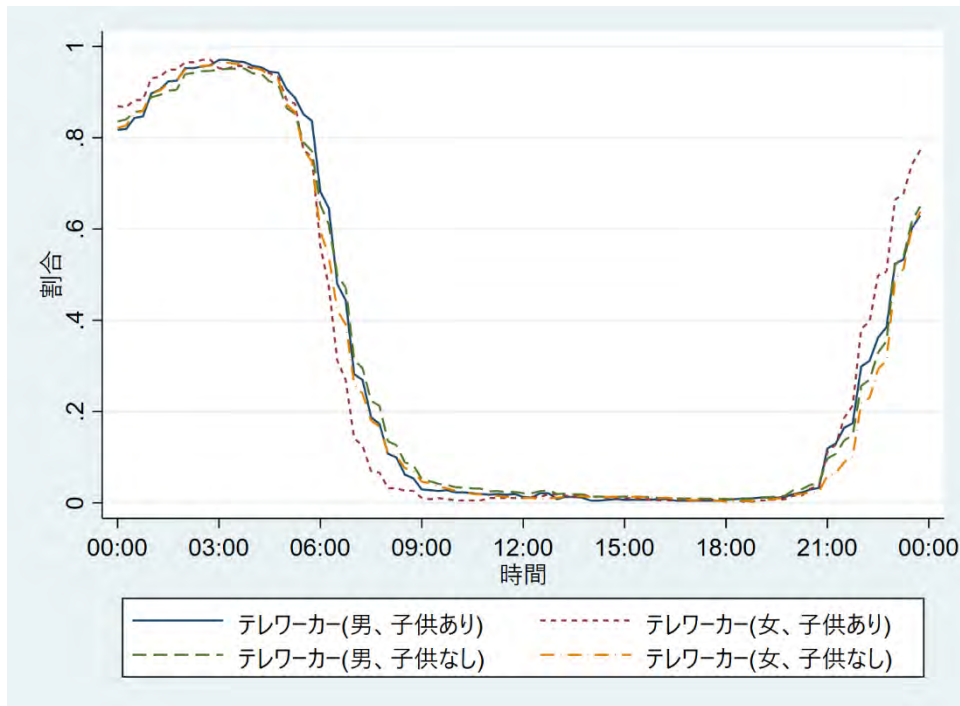


図 43 子供の有無と男女別にみたテレワーカーの1日の睡眠時間の比較

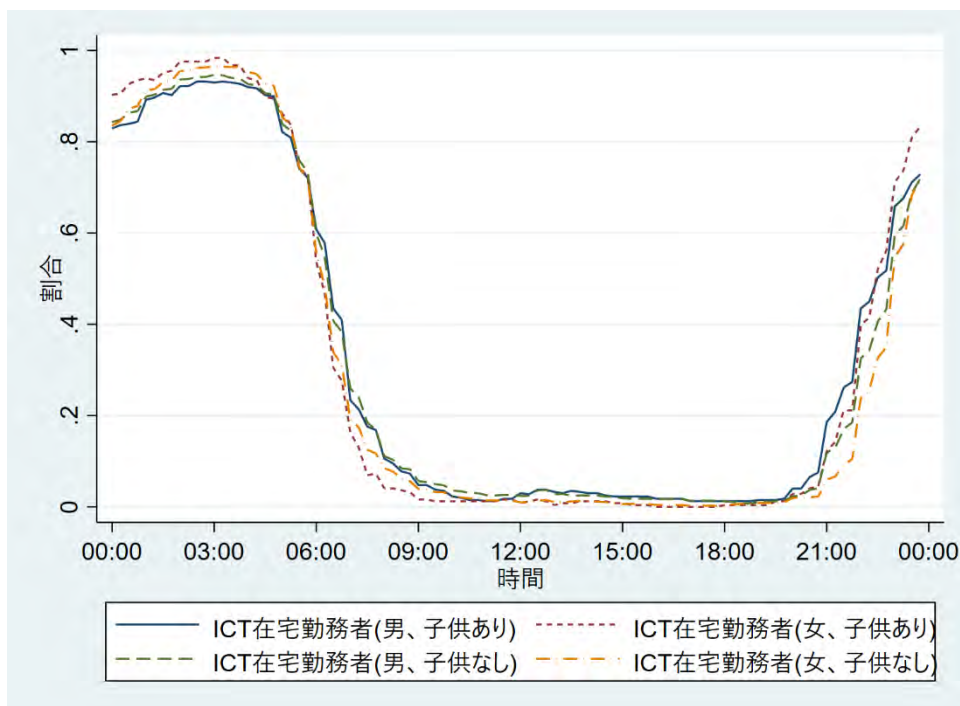


図 44 子供の有無と男女別にみた ICT 在宅勤務者の1日の睡眠時間の比較

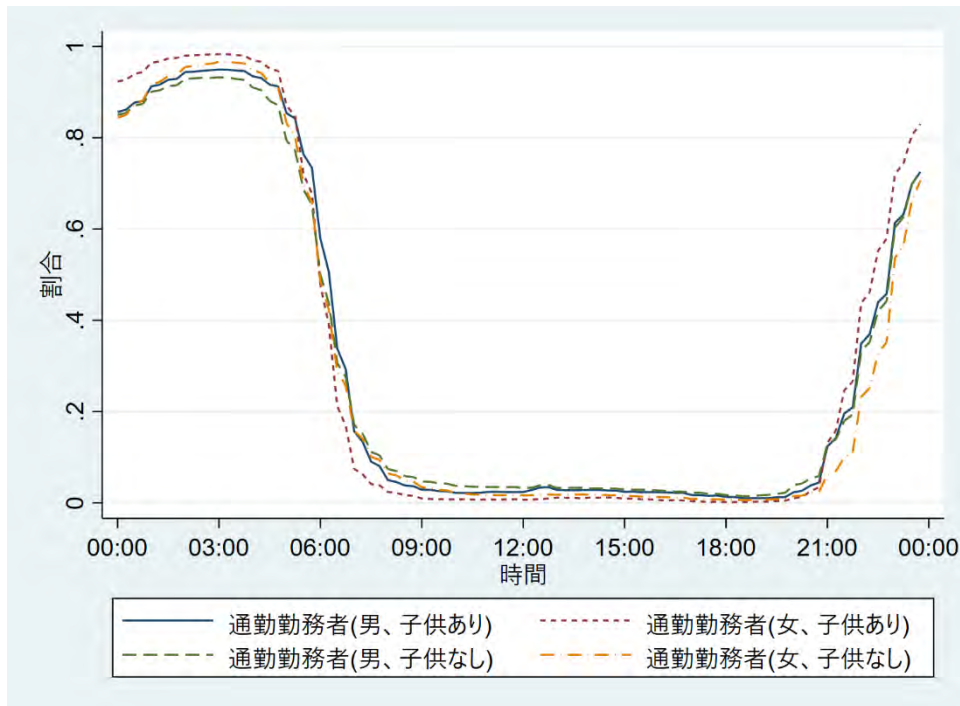


図 45 子供の有無と男女別に通勤勤務者の1日の睡眠時間の比較

表 1 社会生活基本調査の調査項目

(1) すべての調査対象者に関する事項	性別 世帯主との続柄 出生の年月 配偶者の有無 教育状況 ふだんの健康状態
(2) 10 歳以上の調査対象者に関する事項	学習・自己啓発・訓練の状況 ボランティア活動の状況 スポーツ活動の状況 趣味・娯楽活動の状況 旅行・行楽の状況 生活時間の状況
(4) 15 歳以上の調査対象者に関する事項	慢性的な病気・長期的な健康問題 日常生活への支障の程度 介護状況 就業状況 就業状況の希望 従業上の立場 勤務形態 年次有給休暇の取得日数 仕事内容 所属の企業全体の従業員数 仕事からの年間収入 普段の 1 週間の就業時間 希望する 1 週間の就業時間
(5) 世帯に関する事項 (調査対象が世帯主の場合のみ解答)	世帯の年間年収 不在者の有無世帯の種類 10 歳未満の世帯員の数・年齢・就学状況・育児支援の有無

表 2 分析対象者のカテゴリーおよび性別

	カテゴリー	男	女	総計		平均年齢
テレワーカー	テレワーカー(在宅勤務)	1,274	722	1,996		48.40
	テレワーカー(それ以外)	891	809	1,700		49.99
	テレワーカー合計	2,165	1,531	3,696		49.09
	ICT 在宅勤務者	1,596	1,067	2,663		53.92
	非 ICT 在宅勤務者	6,101	5,465	11,566		59.92
	通勤勤務者	25,883	21,222	47,105		48.55
	総計	35,745	29,285	65,030		50.29

表 3 生活時間の平均値

	カテゴリー	時間(分)
	仕事	451.60
家事・育児関連時間	家事	59.25
	介護・医療	1.77
	育児	6.80
	買い物	14.86
	家事・育児関連時間	82.68
余暇時間	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	86.97
	休養・くつろぎ	90.33
	学習・自己啓発・訓練(学業以外)	3.75
	趣味・娯楽	21.62
	スポーツ	4.91
	ボランティア活動・社会参加活動	1.51
	交際・付き合い	5.52
	余暇時間	214.62
	睡眠	446.03
	通勤	48.25
	学業	4.55
	移動	12.50
	受診・休養	1.70
	身の回りの用事	79.41
	食事	90.83
	その他	7.83
	仕事中の PC・スマホ利用時間	89.23

表 4 カテゴリー別の生活時間の平均値

	カテゴリー	ICT 在宅勤務者	テレワーカー	通勤勤務者
	仕事	448.54	460.55	471.85
家事・育児関連時間	家事	70.04	58.32	53.11
	介護・医療	2.84	1.68	1.39
	育児	9.13	11.09	6.46
	買い物	17.17	14.59	13.06
	家事・育児関連時間	99.17	85.69	74.02
余暇時間	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	92.60	72.67	77.63
	休養・くつろぎ	87.14	91.61	88.32
	学習・自己啓発・訓練(学業以外)	5.41	7.65	3.39
	趣味・娯楽	26.86	27.64	21.05
	スポーツ	7.86	7.20	4.14
	ボランティア活動・社会参加活動	2.96	1.80	1.02
	交際・付き合い	8.27	5.50	4.80
	余暇時間	231.09	214.09	200.35
	睡眠	449.91	448.37	439.18
	通勤	0.00	33.95	64.54
	学業	3.91	3.46	4.76
	移動	18.56	13.75	11.29
	受診・休養	1.73	2.15	1.41
	身の回りの用事	79.66	75.21	79.23
	食事	97.47	95.18	86.84
	その他	9.96	7.59	6.53
	仕事中の PC・スマホ利用時間	241.91	213.37	93.52

表 5 テレワーカーの上位職種における生活時間の平均値

	カテゴリー	時間(平均)
	仕事	485.33
家事・育児関連時間	家事	53.08
	介護・医療	1.54
	育児	14.97
	買い物	12.46
	家事・育児関連時間	82.05
余暇時間	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	61.03
	休養・くつろぎ	87.74
	学習・自己啓発・訓練(学業以外)	7.73
	趣味・娯楽	33.23
	スポーツ	7.73
	ボランティア活動・社会参加活動	1.47
	交際・付き合い	4.66
	余暇時間	203.58
	睡眠	443.75
	通勤	30.45
	学業	2.88
	移動	12.37
	受診・休養	1.64
	身の回りの用事	75.00
	食事	96.81
	その他	6.15
	工作中的 PC・スマホ利用時間	302.68

表 6 カテゴリー別に見た生活時間の男女比較

	カテゴリー	テレワーカー男	テレワーカー女	ICT 在宅勤務者男	ICT 在宅勤務者女	通勤勤務者男	通勤勤務者女
	仕事	493.78	411.90	491.54	383.82	512.83	420.63
家事・育児 関連時間	家事	18.54	116.57	15.97	151.41	11.55	105.05
	介護・医療	0.64	3.21	2.04	4.04	0.76	2.17
	育児	7.41	16.49	5.37	14.78	4.43	9.00
	買い物	10.14	21.11	12.00	24.93	7.58	19.90
	家事・育児関連時間	36.73	157.38	35.38	195.16	24.33	136.12
余暇時間	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	77.93	64.97	99.84	81.71	78.44	76.62
	休養・くつろぎ	95.62	85.75	92.39	79.24	91.12	84.82
	学習・自己啓発・訓練(学業以外)	8.58	6.28	6.36	3.98	3.45	3.32
	趣味・娯楽	32.88	19.97	31.92	19.24	24.89	16.25
	スポーツ	8.25	5.67	9.10	6.00	4.95	3.13
	ボランティア活動・社会参加活動	1.78	1.84	4.00	1.38	1.13	0.88
	交際・付き合い	5.17	5.98	8.87	7.36	4.48	5.21
	余暇時間	230.21	190.47	252.48	198.91	208.44	190.24
	睡眠	454.57	439.30	458.47	437.02	445.88	430.80
	通勤	34.93	32.52	0.00	0.00	70.58	57.00
	学業	2.38	5.03	2.80	5.59	3.62	6.19
	移動	13.47	14.16	18.05	19.33	10.60	12.15
	受診・休養	2.27	1.98	1.27	2.41	1.28	1.57
	身の回りの用事	67.78	86.10	72.19	90.90	69.00	92.02
	食事	96.50	93.25	97.80	96.99	87.30	86.27
	その他	7.37	7.92	10.02	9.87	6.13	7.02
	工作中的 PC・スマホ利用時間	249.54	160.41	262.49	210.95	110.66	72.09

表 7 カテゴリー別に見た生活時間の子供の有無による比較

	カテゴリー	テレワーカー 子あり	テレワーカー 子なし	ICT 在宅勤務者 子あり	ICT 在宅勤務者 子なし	通勤勤務者 子あり	通勤勤務者 子なし
	仕事	475.84	457.24	498.19	440.08	501.43	466.09
家事・育児 関連時間	家事	72.36	55.28	72.81	69.57	61.61	51.46
	介護・医療	1.28	1.77	2.17	2.95	1.01	1.46
	育児	54.67	1.66	49.19	2.30	33.45	1.21
	買い物	11.57	15.25	13.67	17.76	9.91	13.67
	家事・育児関連時間	139.87	73.96	137.84	92.59	105.98	67.80
余暇時間	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	30.64	81.77	33.07	102.74	35.80	85.77
	休養・くつろぎ	82.73	93.54	88.21	86.95	82.12	89.53
	学習・自己啓発・訓練(学業以外)	6.10	7.98	3.49	5.74	2.94	3.48
	趣味・娯楽	19.87	29.33	13.70	29.10	12.63	22.69
	スポーツ	4.52	7.78	5.19	8.32	3.41	4.28
	ボランティア活動・社会参加活動	1.59	1.85	4.87	2.63	1.01	1.02
	交際・付き合い	3.66	5.90	8.59	8.21	2.96	5.16
	余暇時間	149.12	228.15	157.13	243.69	140.86	211.92
	睡眠	452.84	447.41	462.72	447.73	452.00	436.68
	通勤	34.36	33.87	0.00	0.00	64.72	64.51
	学業	3.86	3.37	3.84	3.93	3.76	4.96
	移動	15.41	13.39	14.72	19.21	10.99	11.35
	受診・休養	2.66	2.04	1.54	1.76	1.11	1.47
	身の回りの用事	69.56	76.44	76.47	80.20	74.12	80.23
	食事	88.91	96.54	80.52	100.36	79.40	88.29
	その他	7.58	7.60	7.03	10.46	5.63	6.70
	工作中的 PC・スマホ利用時間	237.37	208.18	264.32	238.10	101.40	91.98