

## 経済財政政策部局の動き 満足度・生活の質に関する調査②

# 労働・通勤時間が及ぼす WLB満足度の変化

政策統括官（経済社会システム担当）付  
参事官（総括担当）付  
前島 健太\*

## はじめに

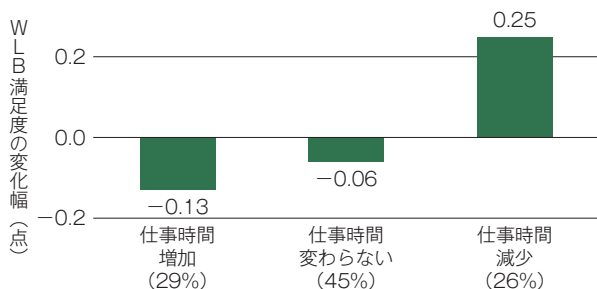
仕事は、人生の大きなウェイトを占める。睡眠時間の次に日本人は仕事に時間を使っている。仕事こそ人生そのものと考える人もいれば、プライベート時間の方が大事と考える人もいて、人によって仕事と生活（WLB）の捉え方は異なる。

本稿では、「満足度・生活の質に関する調査」のうち、仕事と生活（WLB）満足度<sup>1</sup>について得られた示唆を紹介したい。本調査は、回答者数約5,000人のうち約2,900人を前年調査からの継続サンプルとする「パネル調査」であることが大きな特徴となっている。そこで、同一回答者が2020年時点から2021年の調査時点でどのように変化したのかを分析できる貴重なデータであると考えられる。

## 労働時間とWLB満足度変化

まず、労働時間の増減とWLB満足度の関係を確認する。予想される通り、労働時間が増加した人でWLB満足度の変化を平均するとマイナスとなっており、労働時間が減少した人でWLB満足度変化の平均を取るとプラスとなった（図表1）。これは、労働時間の減少時間分が私生活における家族や友人との交流、趣味の時間に充てられることから、WLBを実感し、WLB満足度が上昇した可能性がある。労働時間とWLBの満足度は大きく関連していると考えられる。

図表1 労働時間の変化とWLB満足度変化幅



\* 山梨県庁より内閣府に派遣

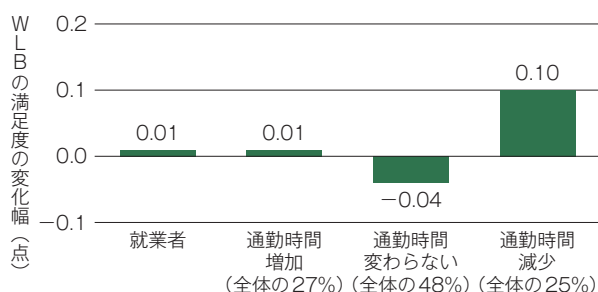
1 調査項目のうち、調査時点で働いている人について、仕事と生活（WLB）について、「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点として計測した満足度合い（以下、WLB満足度）に注目して、分析を行った結果である。

2 働いている人のうち、2021年、2020年ともに正規雇用であり、雇用形態が変化していないと考えられる層に絞って分析を行った。

## 通勤時間とWLB満足度変化

次に、通勤時間とWLB満足度の関係も示す。テレワークの促進等により、通勤時間に変化が起きている。正規雇用者に限って確認したところ<sup>2</sup>、通勤時間が減少した層は、WLB満足度の上昇幅が大きいようだ（図表2）。通勤そのものによって就業者には一定のストレスがかかる。また、通勤時間の減少は睡眠時間の確保、朝晩の時間をより有意義に過ごすようになると推察されることから、通勤時間の減少はWLB満足度に大きく影響することが考えられる。なお、通勤時間が変わらない層の満足度変化の平均はマイナスとなっており、増加している層ではほとんど変化していないことから、通勤時間がWLB満足度に与える影響は非対称性を有している可能性がある。

図表2 通勤時間の変化とWLB満足度変化幅



## おわりに

WLB満足度は、労働時間や通勤時間の変化に大きく影響を受けることがうかがえた。私達のWLB満足度を上昇させるためには、労働時間とともに、通勤時間を減少することが重要そうである。

労働時間を減少させるには、業務あたり従事する人員を増やすこと、業務をスクラップすること、各業務を効率化すること等の方法が挙げられる。通勤時間を減少させるには、テレワーク（在宅ワーク、自宅から近いコワーキングスペースを使用した業務）等、職場へ通勤をしなくても働くことが出来る環境作りをより一層進めていくことが挙げられる。

「満足度・生活の質に関する調査」は、今回で3回目を迎えた。これからも継続的に調査を行い、労働時間や通勤時間のみならず、どのような要因がWLB満足度に影響を及ぼすのか分析し、本調査結果がエビデンスとなる政策立案等に役立つことを期待したい。

前島 健太（まえじま けんた）