

最近の ESRI 研究成果より

在宅勤務及びテレワークが
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

内閣府経済社会総合研究所 行政実務研修員

田口 湧也

はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけにテレワークが急速に普及した。最近では、新型コロナウイルス感染症の終息により、テレワークは減少傾向となっているものの、働き方を変えるだけでなく、日常生活における時間の使い方に大きな変化をもたらすものとして、さらなる導入・定着は不可欠である。

経済社会総合研究所では、テレワークが労働者の生活時間へ与える影響について、総務省統計局が実施している「社会生活基本調査」の個票データを活用し分析を行っている。本稿では、その研究成果として2024年3月に公表したNew ESRI Working Paper No.71「在宅勤務及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」の概要を紹介する。

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。本稿では、令和3年（2021年）調査の個票データを使用した。本調査は、「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月末をもって全ての地域で終了し、解除された直後に実施されたものであり、令和3年10月16日から24日までの9日間のうち、連続する2日間を対象としている。生活時間の配分に関する調査項目は、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（在宅勤務以外）、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）、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・パソコンの利用等であり、15分刻みで回答する。本稿では、分析対象を有業者かつ調査日に通常通り勤務をしていたサンプルに絞り、「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）」の3つにカテゴリーを分けて分析を行った。各カテゴリーの詳細は参考文献を参照されたい。

分析対象者の基本情報

分析対象者のサンプルサイズは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在宅勤務者の約60%が男性であった。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%、「在宅勤務者」は4.1%であった。したがって、テレワーカーと在宅勤務の合計である広義のテレワーカーは9.8%である。また、「テレワーカー」のうち、46.0%が「テレワーカー（在宅勤務以外）」であり、自宅外のサテライトオフィスなどでテレワークを行っていた。

各カテゴリーの生活時間の比較

表1は全国のテレワーカー、在宅勤務者、通勤勤務者の生活時間の平均値である。

仕事時間は通勤勤務者が最も長く471.9分であり、テレワーカーが460.6分、在宅勤務者が448.5分と続いた。家事・育児関連時間は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、通勤勤務者が74.0分であった。余暇時間についても、在宅勤務者が最も長く231.1分であった。続いてテレワーカーが214.1分、通勤勤務者が200.4分であった。睡眠時間は在宅勤務者が最も長く459.9分であり、最も短いのが通勤勤務

表1 カテゴリー別の生活時間の平均値

1日の生活時間（分）	テレワーカー	在宅勤務者	通勤勤務者
仕事時間	460.6	448.5	471.9
家事・育児関連時間	85.7	99.2	74.0
余暇時間	214.1	231.1	200.4
通勤時間	34.0	0.0	64.5
睡眠時間	448.4	449.9	439.2

者の439.2分であった。

次に、表2に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示した。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。また、男性の家事・育児関連時間はテレワーカーおよび在宅勤務者でそれぞれ36.7分、35.4分であり、通勤勤務者の24.3分より長かった。

最後に10歳未満の子がいる場合と子供がいない場合に分けた結果を表3に示した。仕事時間、家事・育児関連時間はすべてのカテゴリーにおいて子供がいる場合が長かった。そして、余暇時間、睡眠時間は子供のいない人のほうが長かった。

通勤勤務者と比較すると、テレワーカー及び在宅勤務者は、通勤が不要もしくは通勤時間が短くなることで、通勤に充てていた時間を家事・育児関連時間や余暇時間に充てる傾向がみられた。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を示していると考えられる。

生活時間を男女で比較すると、女性は男性より家事・育児関連時間が長く、余暇時間や睡眠時間、仕事時間が短いことが分かる。また、子どものいる人は仕事時間、家事・育児関連時間が、子どものいない人より長く、余暇時間が相当短い。また、睡眠時間は子どもがいる世帯の方が長い。男女別、子どもの有無別でも、テレワーカーは通勤勤務者と比較して生活時間が柔軟となっている事が示唆される。

例を挙げると、テレワーカー及び在宅勤務者は、朝の通勤勤務者が通勤している時間帯を家事・育児に充てる、通勤時間が短い分、朝の起床時間を遅くするといった時間配分の特徴が見られた。

おわりに

本稿では、新型コロナウイルス感染症対策として、急速に普及したテレワークが有業者の生活時間の配分へ与えた影響を分析した。個人の行動が詳細に記録されている社会生活基本調査を用いることで、テレワークによる有業者の生活時間の変化を詳細に分析することが可能となった。

テレワーカーは通勤勤務者と比較すると、通勤が不要になることで、通勤に充てていた時間を家事育児や余暇など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、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。

参考文献

大久保敏弘、三河直斗、田口湧也「在宅勤務及びテレワークが生活時間へ与える影響の分析：令和3年度社会生活基本調査結果による分析」『New ESRI Working Paper』、2024年、No.71

田口 湧也（たぐち ゆうや）
（小平市役所より内閣府に派遣）

表2 カテゴリー別の生活時間の男女比較

1日の生活時間（分）	テレワーカー 男	テレワーカー 女	在宅勤務者 男	在宅勤務者 女	通勤勤務者 男	通勤勤務者 女
仕事時間	493.8	411.9	491.5	383.8	512.8	420.6
家事・育児関連時間	36.7	157.4	35.4	195.2	24.3	136.1
余暇時間	230.2	190.5	252.5	198.9	208.4	190.2
通勤時間	34.9	32.5	0.0	0.0	70.6	57.0
睡眠時間	454.6	439.3	458.5	437.0	445.9	430.8

表3 カテゴリー別の生活時間の子供の有無による比較

1日の生活時間（分）	テレワーカー 子あり	テレワーカー 子なし	在宅勤務者 子あり	在宅勤務者 子なし	通勤勤務者 子あり	通勤勤務者 子なし
仕事時間	475.8	457.2	498.2	440.1	501.4	466.1
家事・育児関連時間	139.9	74.0	137.8	92.6	106.0	67.8
余暇時間	149.1	228.2	157.1	243.7	140.9	211.9
通勤時間	34.4	33.9	0.0	0.0	64.7	64.5
睡眠時間	452.8	447.4	462.7	447.7	452.0	436.7