



# 国民生活時間調査

2020

生活の変化×メディア利用

2021年5月25日

NHK放送文化研究所  
世論調査部

# 国民生活時間調査とは

- ・日本人の生活行動とその変化を時間という尺度でとらえることを目的とした調査
- ・1960年から5年ごとに実施
- ・調査結果は、番組編成などの資料として局内で活用
- ・日本人の生活実態を明らかにする基本データとして、広く各方面で活用されている

## 調査用紙 見本

|                                 |    | 正午 | 30 | 1時 | 30 | 2時 | 30 | 午後3時 | 30 | 4時 |  |
|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|------|----|----|--|
| 自宅にいた時間                         | 01 | ←  |    |    |    |    |    |      |    |    |  |
| すいみんをとる (30分以上)                 | 02 |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |
| 洗面・入浴・着替えなどの身のまわりの用事            | 03 |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |
| 食事をする                           | 04 | ↔  |    |    |    |    |    |      |    |    |  |
| 通勤 (往復)                         | 05 |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |
| 仕事をする                           | 06 |    |    | ←  |    |    |    |      |    |    |  |
| 仕事上のつきあい                        | 07 |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |
| 通学 (往復)                         | 08 |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |
| 授業・学校の行事・部活動・クラブ活動              | 09 |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |
| 宿題・予習・復習・塾の勉強                   | 10 |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |
| 炊事・掃除・洗濯をする                     | 11 |    | ↔  |    |    |    |    |      |    |    |  |
| 買い物をする                          | 12 |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |
| 子どもの世話をする                       | 13 |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |
| その他の家事をする (片付け物・用事・病人の世話など)     | 14 |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |
| 社会参加 (PTA・地域活動・冠婚葬祭・ボランティアなど)   | 15 |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |
| つきあい・おしゃべり (メール・LINEなどのやりとりを含む) | 16 |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |
| スポーツをする                         | 17 |    |    |    |    |    |    |      |    |    |  |

## ■調査日 連続する2日ずつ、4回にわけて調査を実施

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| 第1回 | 2020年10月10日(土)－11日(日) |
| 第2回 | 12日(月)－13日(火)         |
| 第3回 | 15日(木)－16日(金)         |
| 第4回 | 17日(土)－18日(日)         |

各回の2週間後の同じ曜日に予備日を設けた

## ■調査相手 全国 10歳以上 7,200人

住民基本台帳から層化無作為2段抽出 12人×150地点×4回

## ■有効調査相手数(率) 4,247人(59.0%) 注)1曜日でも有効な回答のあった人

## ■調査方法 郵送法によるプリコード方式(24時間時刻目盛り日記式)

国民生活時間調査は、2015年まで配付回収法で実施してきたが、新型コロナウイルス感染拡大の状況に鑑み、2020年は郵送法で実施。配付回収法、郵送法ともに「自記式調査」であり、また生活時間という実態を把握する調査のため、今回は、過去と比較した分析をしている。

# 調査期間について

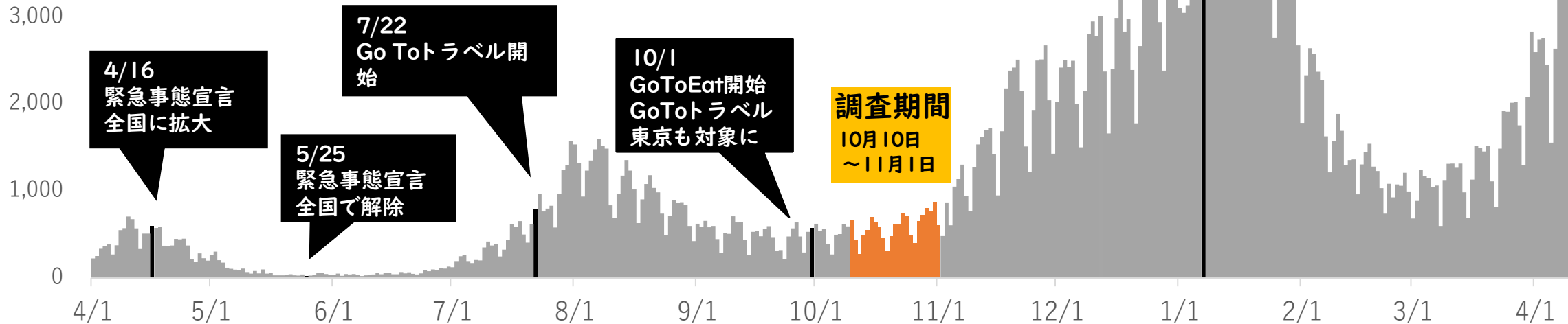
(人)  
8,000

## 調査期間(10月10日~11月1日)の特徴

- ・ 10月1日 **Go To Eat** 開始  
**Go To トラベル** 東京発着、都民の旅行が対象になる
- ・ 第2波が落ち着き、人々の行動が活発になり始めた時期  
このあと、年末~年始にかけて陽性者が急増

1/7  
緊急事態宣言  
首都圏や大都市で発令

## 新型コロナウイルスの感染者数の推移



(厚生労働省 オープンデータ 陽性者数より)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/open-data.html>

国民生活時間調査 2020

## 働き方改革やコロナ禍による生活の変化

仕事時間の減少

時差通勤・在宅勤務の兆し

仕事と家事の関係

子どもの世話の増加

睡眠・在宅状況の変化

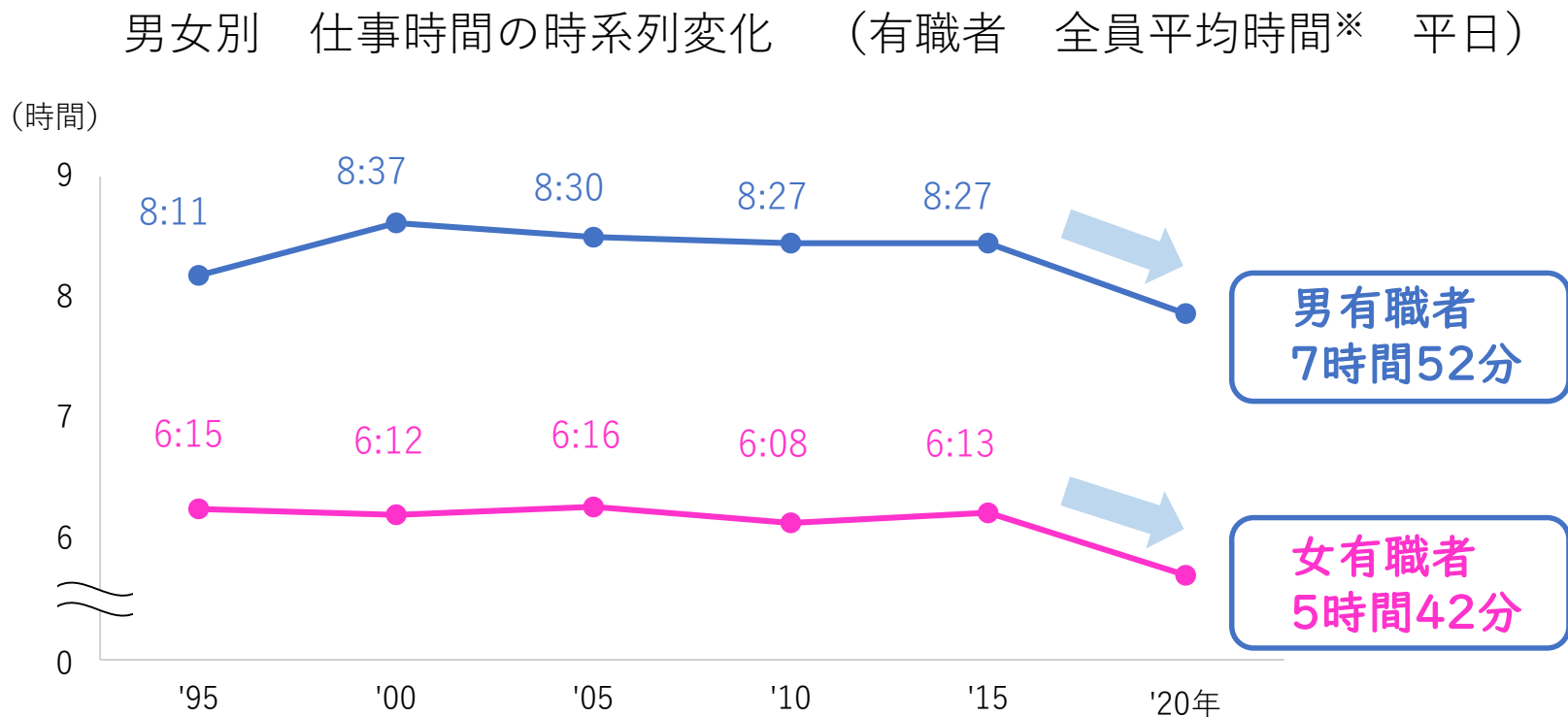
## ライフスタイルの変化とメディア利用

朝・夜のテレビ視聴の減少

メディア環境の変化

# 仕事時間の減少

- ・有職者の仕事時間が減少、男女ともに1995年以降、最短に
- ・男有職者では初めて8時間を下回る



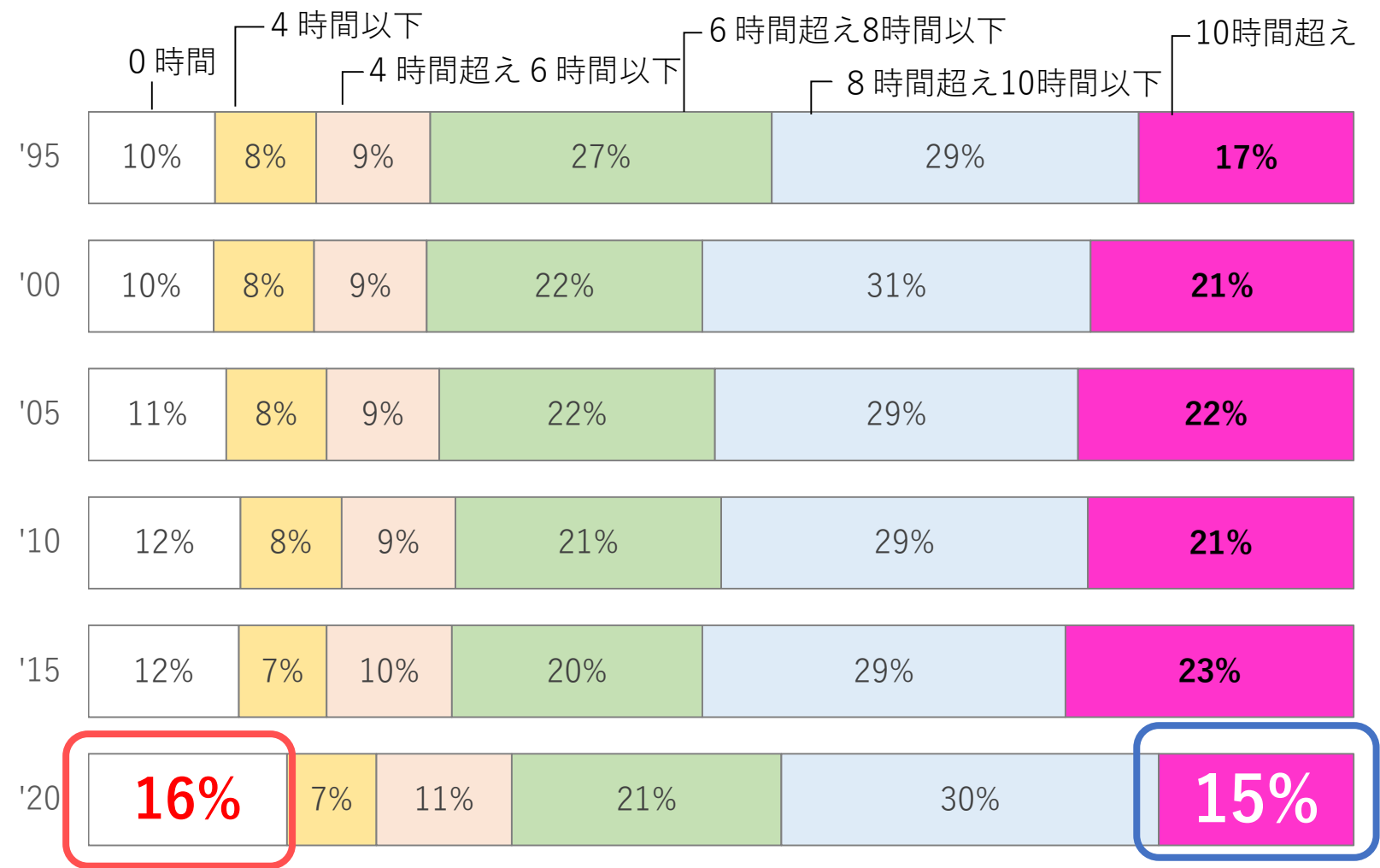
※全員平均時間：その行動をしなかった人も含めた平均時間

→ 統計的に有意に減少

# 仕事時間の減少

- ・1日に10時間を超えて働く、長時間労働者の割合が減少
- ・同時に、仕事をしなかった有職者の割合が増加

仕事 時間量分布の時系列変化 (有職者 平日)

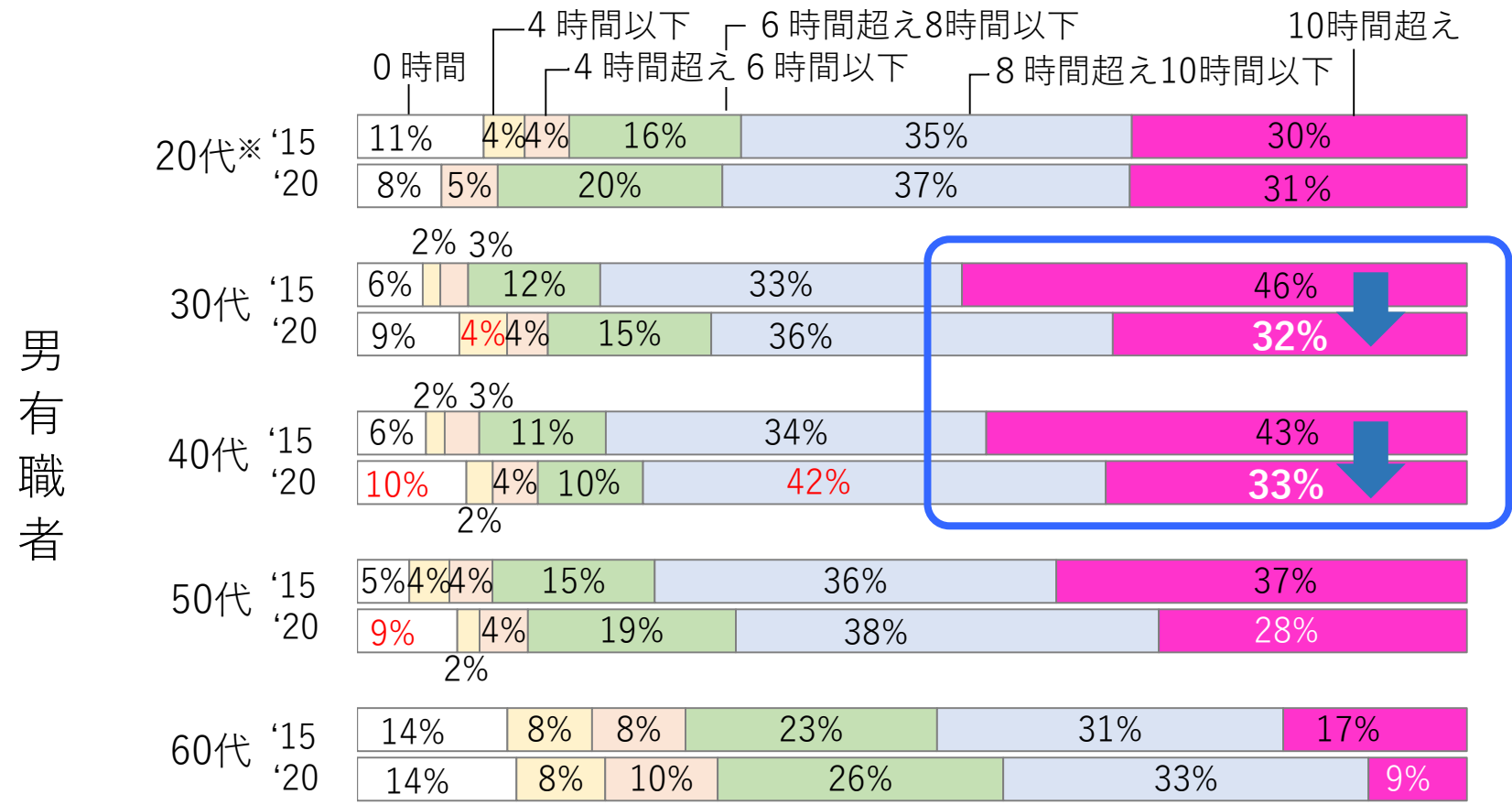


赤字：統計的に有意に増加  
白字：統計的に有意に減少

# 仕事時間の減少

・長時間労働者が4割を超えていた男性30・40代で、10時間を超えて働く人が大きく減少

年層別 仕事の時間量分布 (男有職者 平日)



赤字：統計的に有意に増加  
白字：統計的に有意に減少

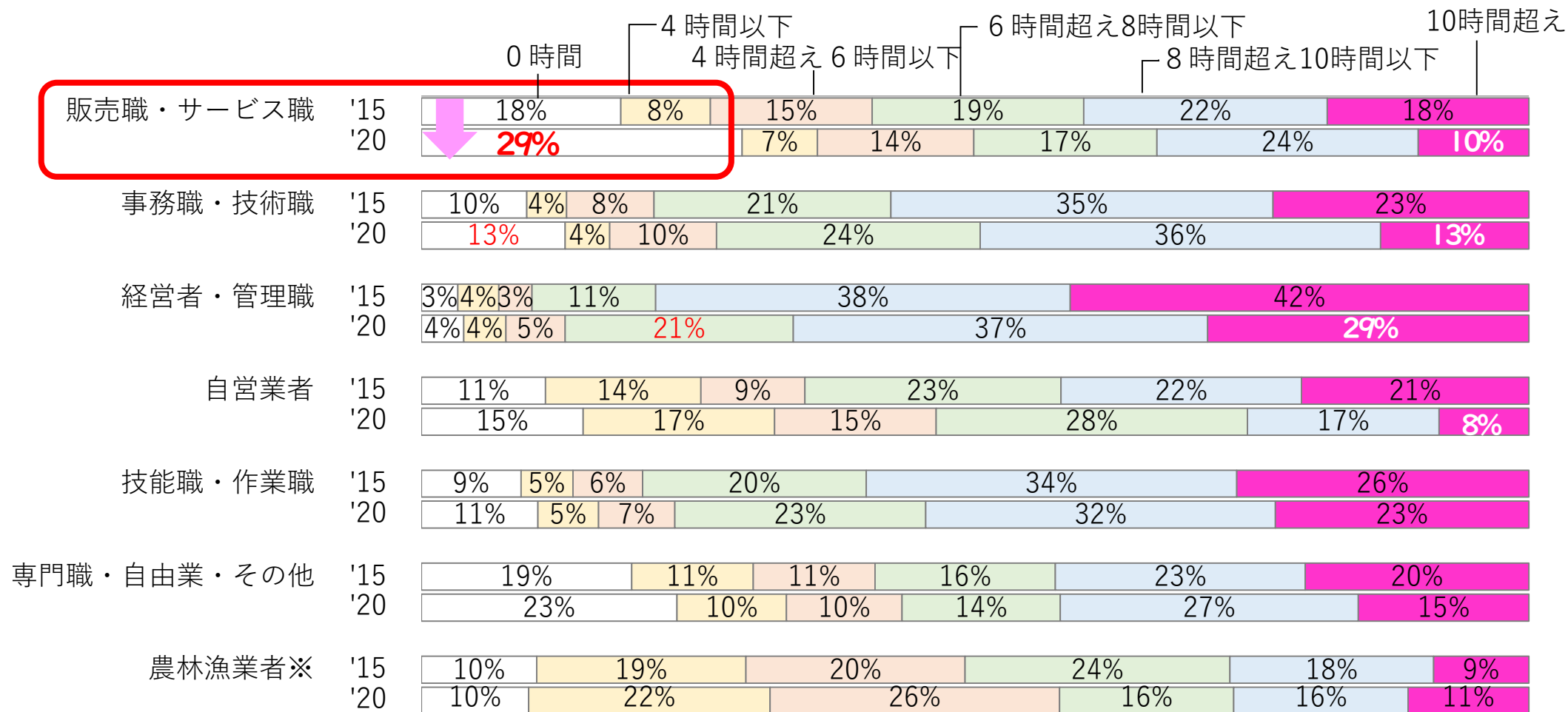
※サンプル数が100人未満で、誤差が大きいため参考値



# 仕事時間の減少

- ・販売職・サービス職、事務職・技術職で、仕事をしなかった人の割合が増加  
特に販売職・サービス職で増加幅が大きい

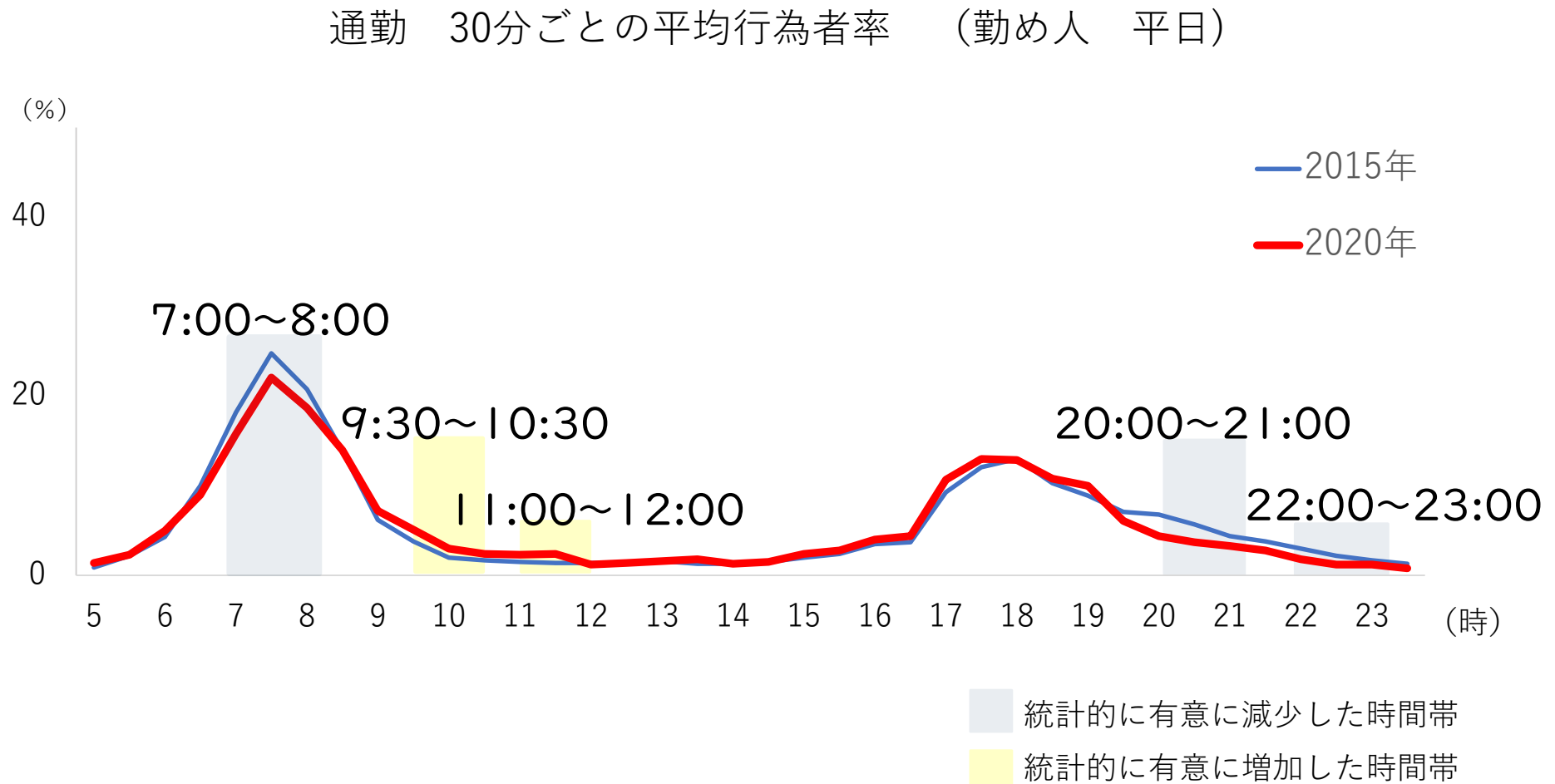
職業別 仕事の時間量分布 (有職者 平日)



※サンプル数が100人未満で、誤差が大きいため参考値

# 時差通勤・在宅勤務の兆し

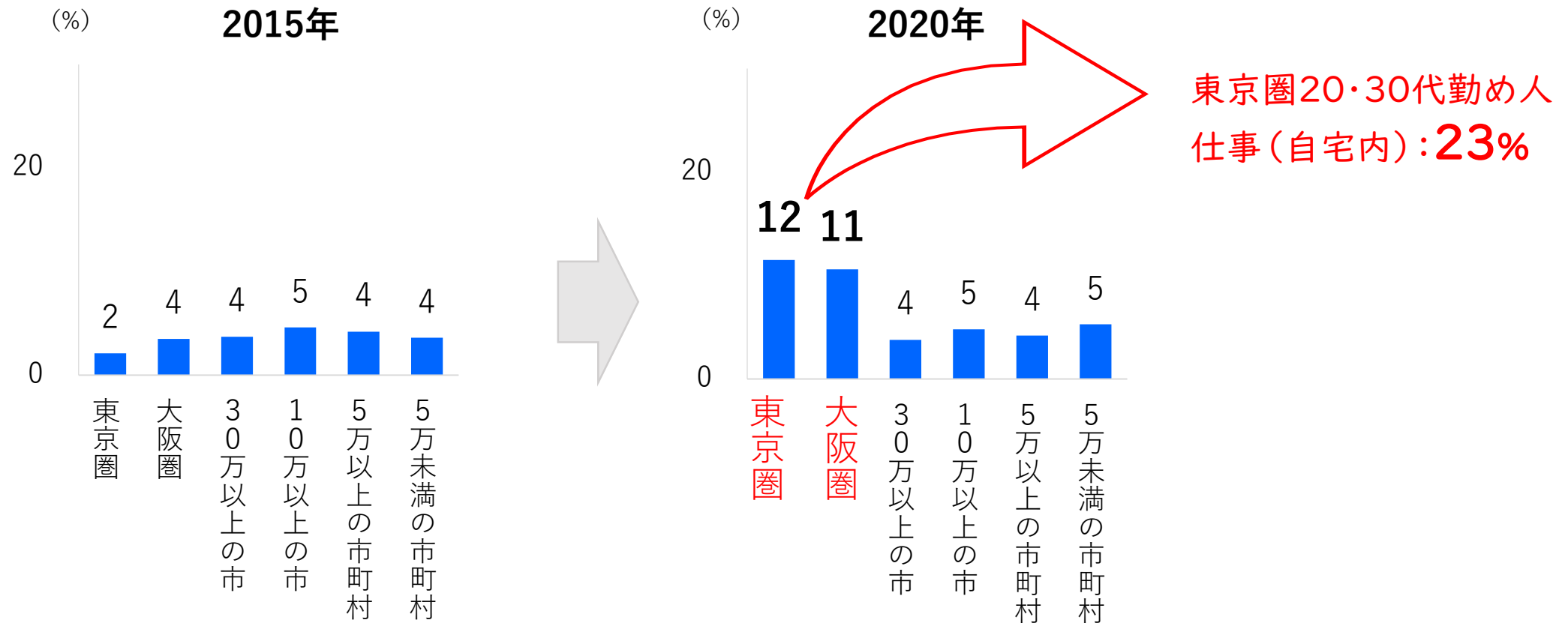
- ・朝7時台のピークに通勤する人が減少、9時台～正午にかけて増加
- ・20時以降に通勤する人も減少



# 時差通勤・在宅勤務の兆し

- ・自宅内で仕事をした人は、2015年は5%以下
- ・2020年は、自宅内で仕事をした人が、東京圏・大阪圏で1割程度に

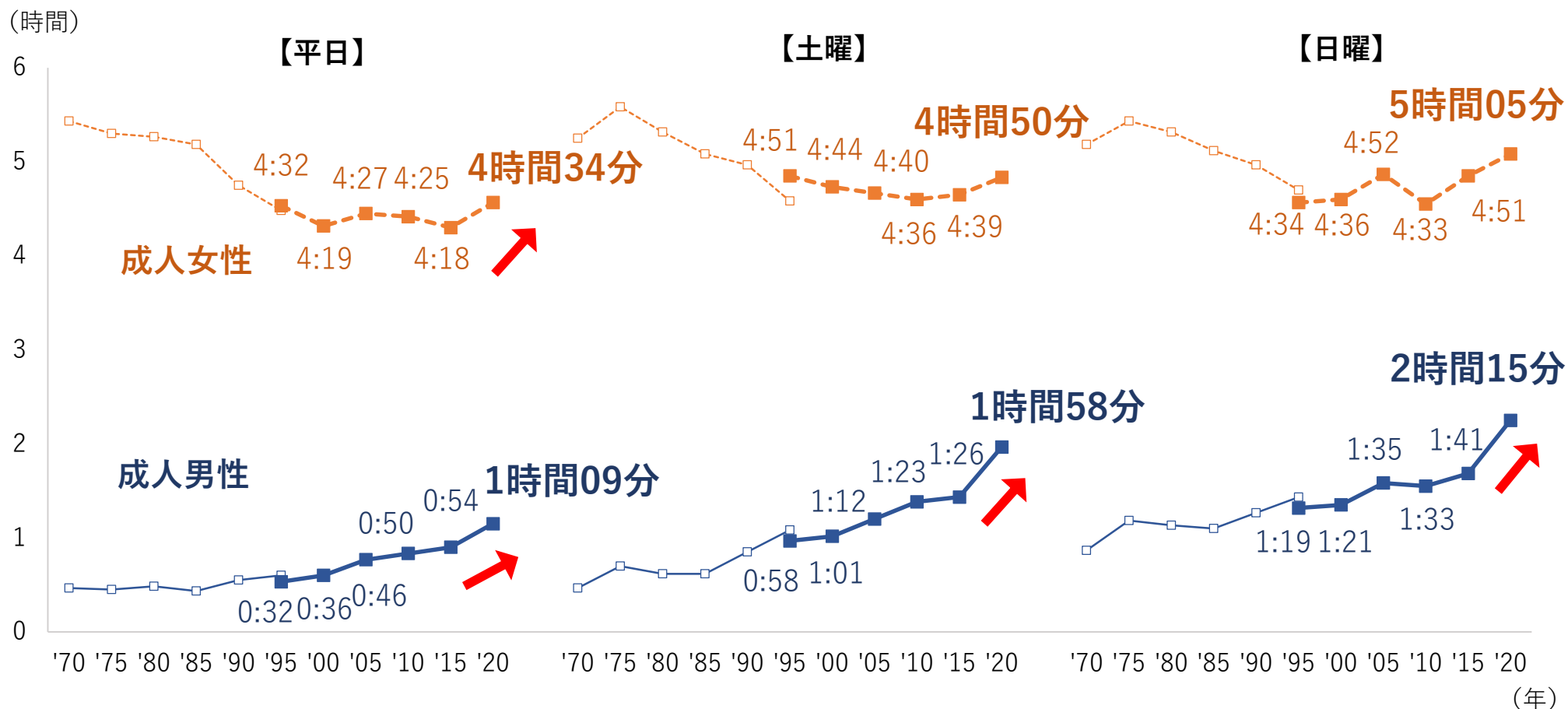
都市規模別 仕事（自宅内）の1日の行為者率（勤め人 平日）



# 仕事と家事の関係

- ・男性は、平日・土曜・日曜のいずれも、家事時間がさらに増加。平日に1時間を超えた
- ・女性も平日に家事時間が増加。男女の差は大きいまま

男女別 家事時間の時系列変化 (成人 全員平均時間)

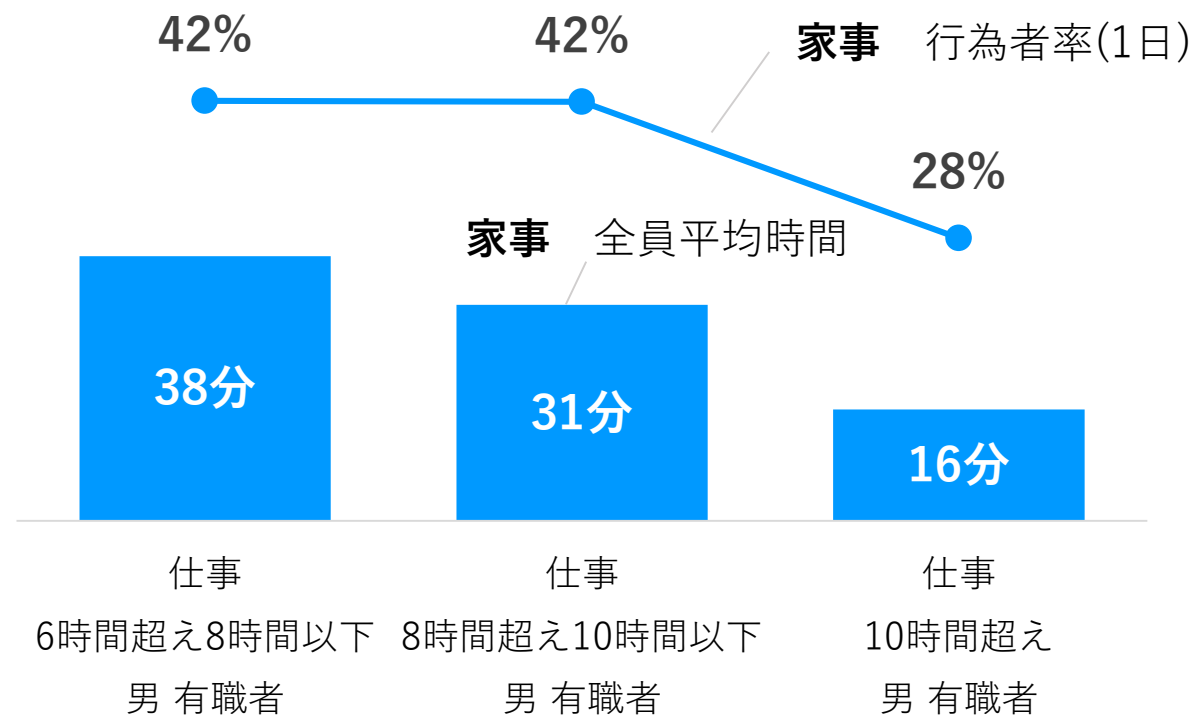


- ・1995年に調査方式をアフターコードからプリコードに変更した。長期的な変化の方向をみるために両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない。

# 仕事と家事の関係

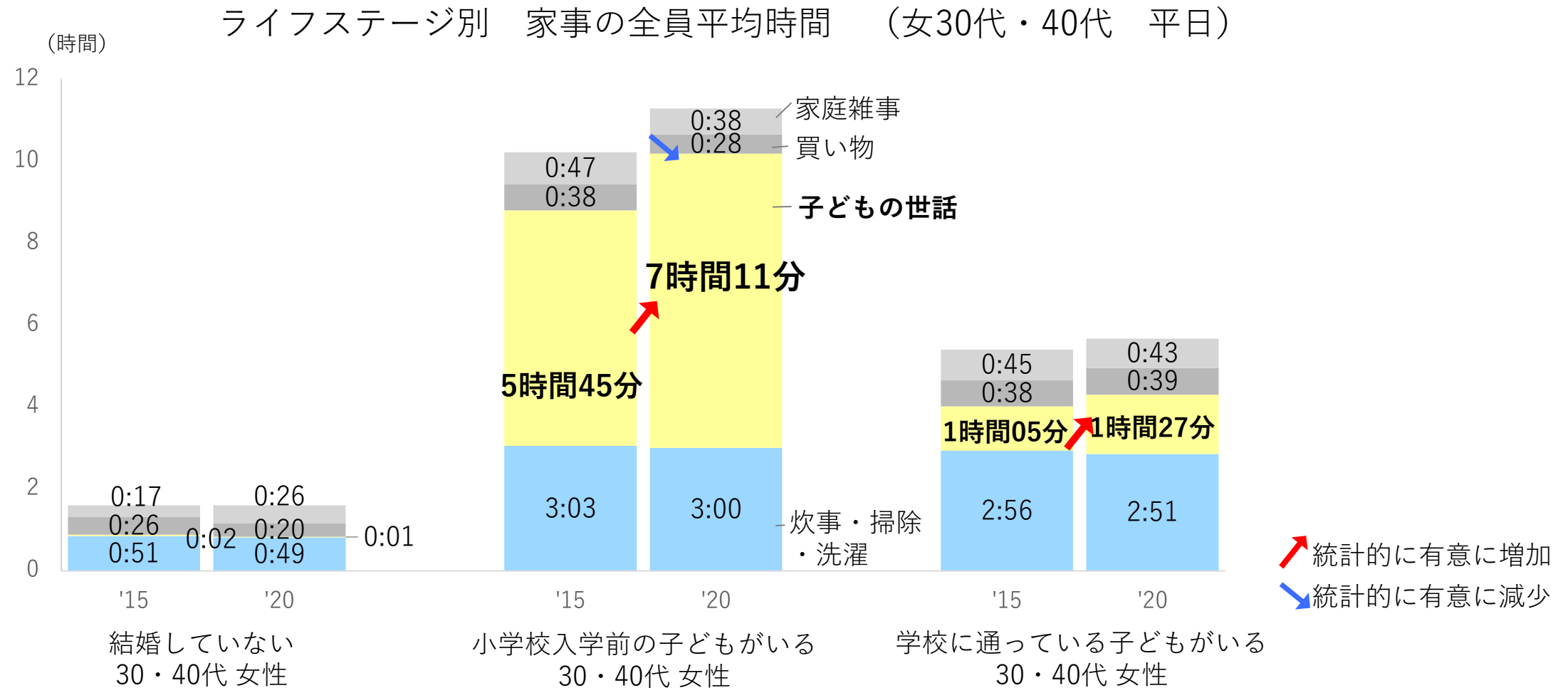
- ・男性有職者では、仕事時間が多いほど、家事時間が少ない
- ・平日の仕事時間が10時間を超えると、家事をする人は3割未満に

仕事時間別 家事の行為者率（1日）・全員平均時間（男有職者 平日）



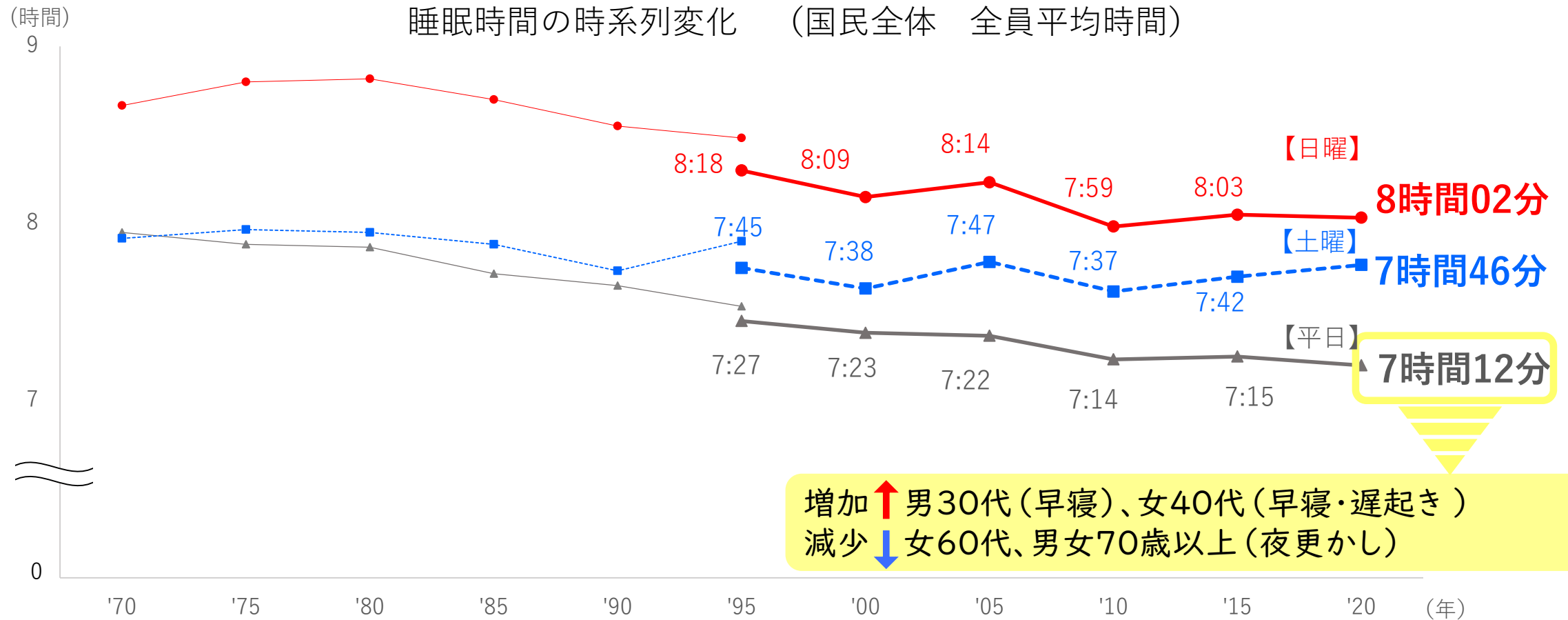
# 子どもの世話の増加

- ・未就学児の子がいる女性は、子どもの世話にかかる時間が非常に長い
- ・2015年から2020年にかけて、さらに子どもの世話が 증가



# 睡眠・在宅状況の変化

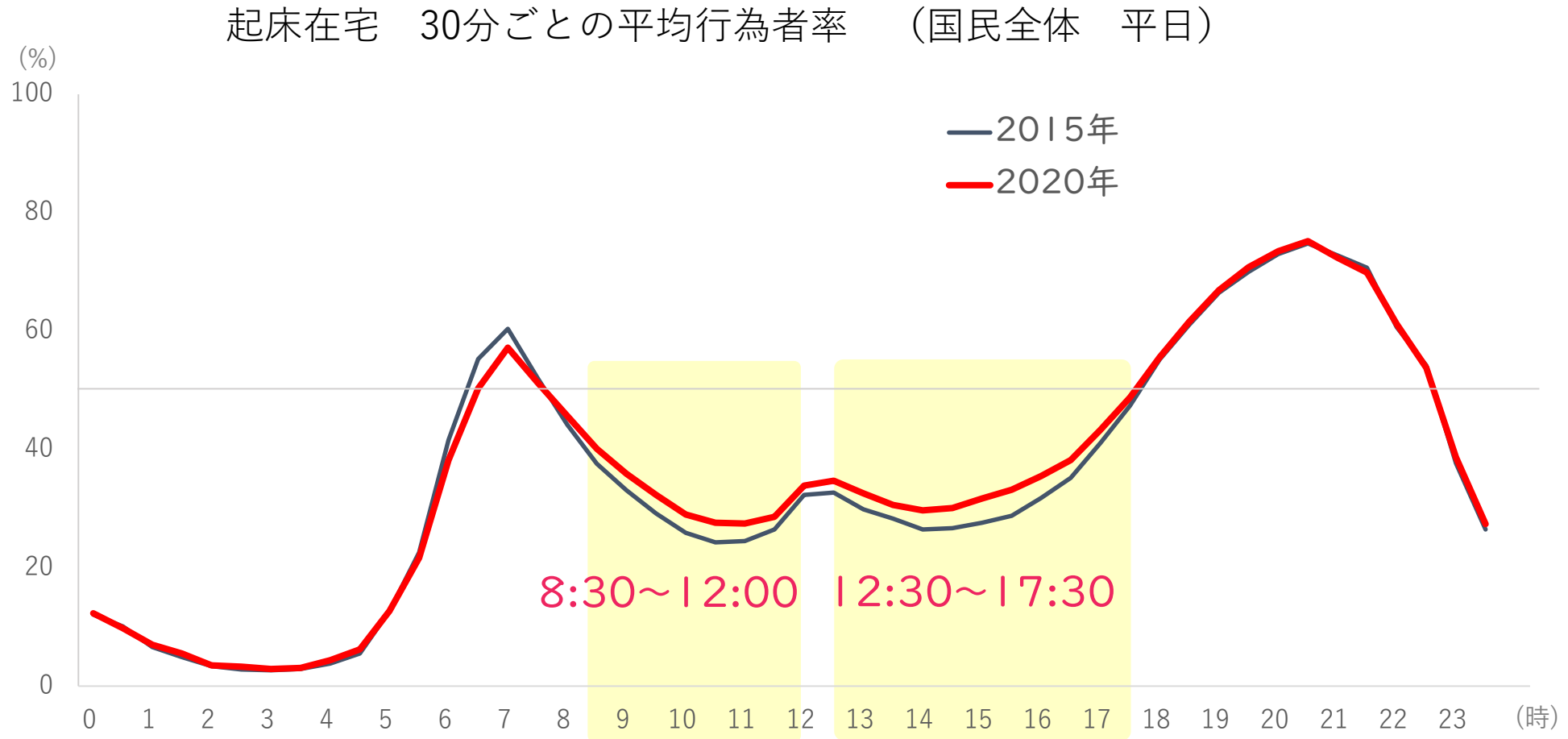
- ・1970年以降2010年まで、平日の睡眠時間は減少傾向が続いていた
- ・2015年にその流れが止まり、2020年も前回と変化がなかった
- ・土曜、日曜も、前回と変わらない



- ・1995年に調査方式をアフターコードからプリコードに変更した。長期的な変化の方向をみるために両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない。

# 睡眠・在宅状況の変化

- ・日中の起床在宅率が増加
- ・有職者・大学生の在宅率の増加、相対的に在宅率の高い高齢者人口の増加が背景に

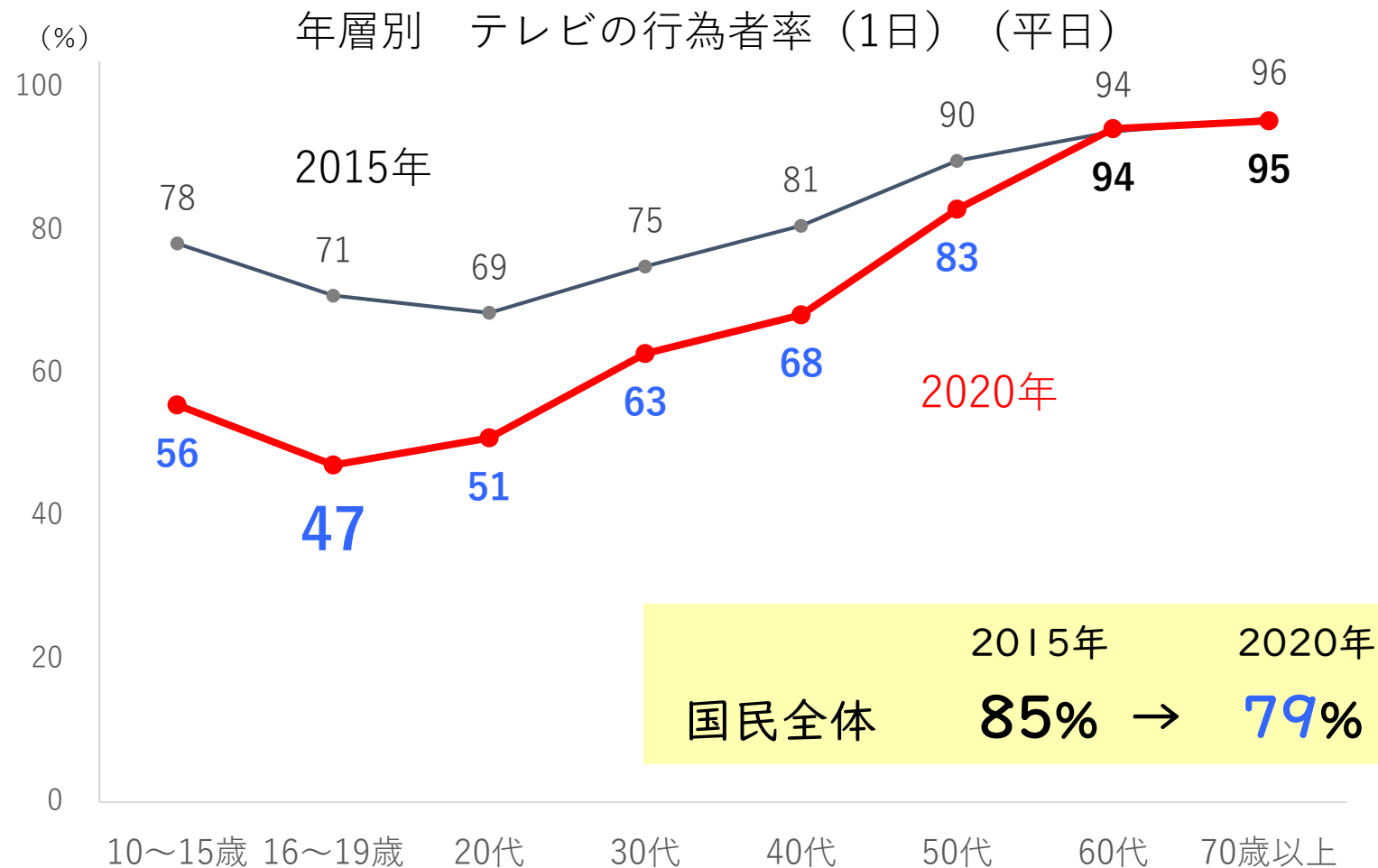


統計的に有意に増加した時間帯



# 朝・夜のテレビ視聴の減少

- ・国民全体で、1日にテレビを見る人が減少し、79%に
- ・年層別には、50代以下で減少、特に20代以下で20ポイント前後と減少幅が大きい
- ・16～19歳では、1日にテレビを見る人が5割を下回った

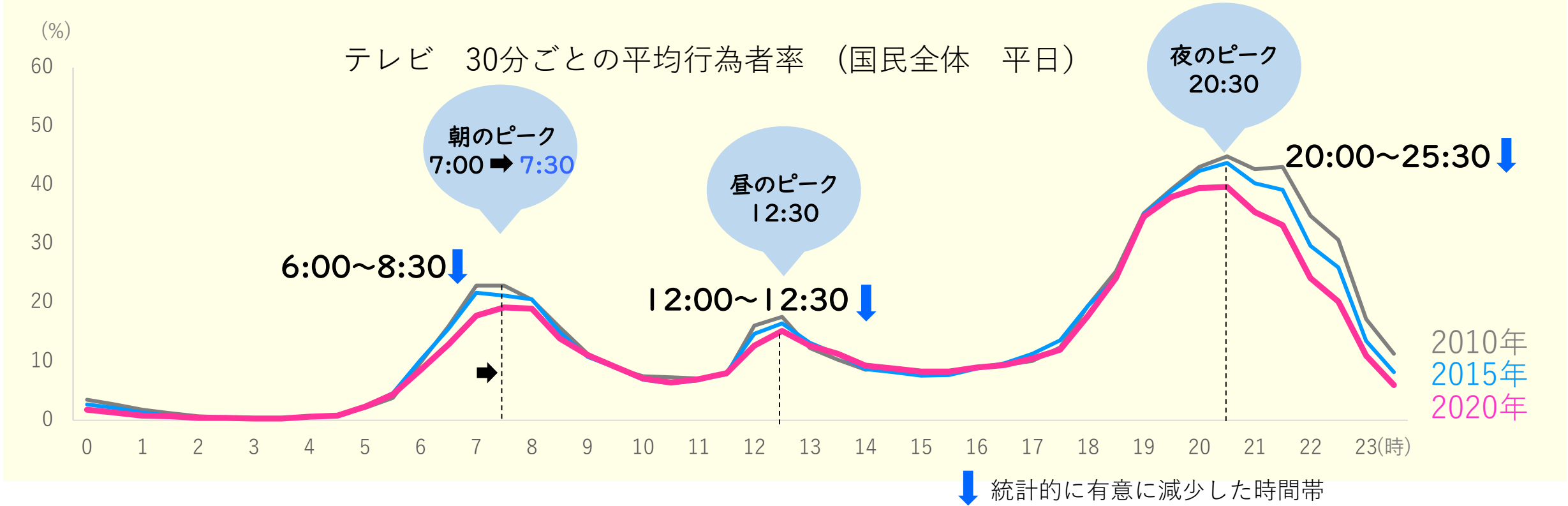


青字：統計的に有意に減少

# 朝・夜のテレビ視聴の減少

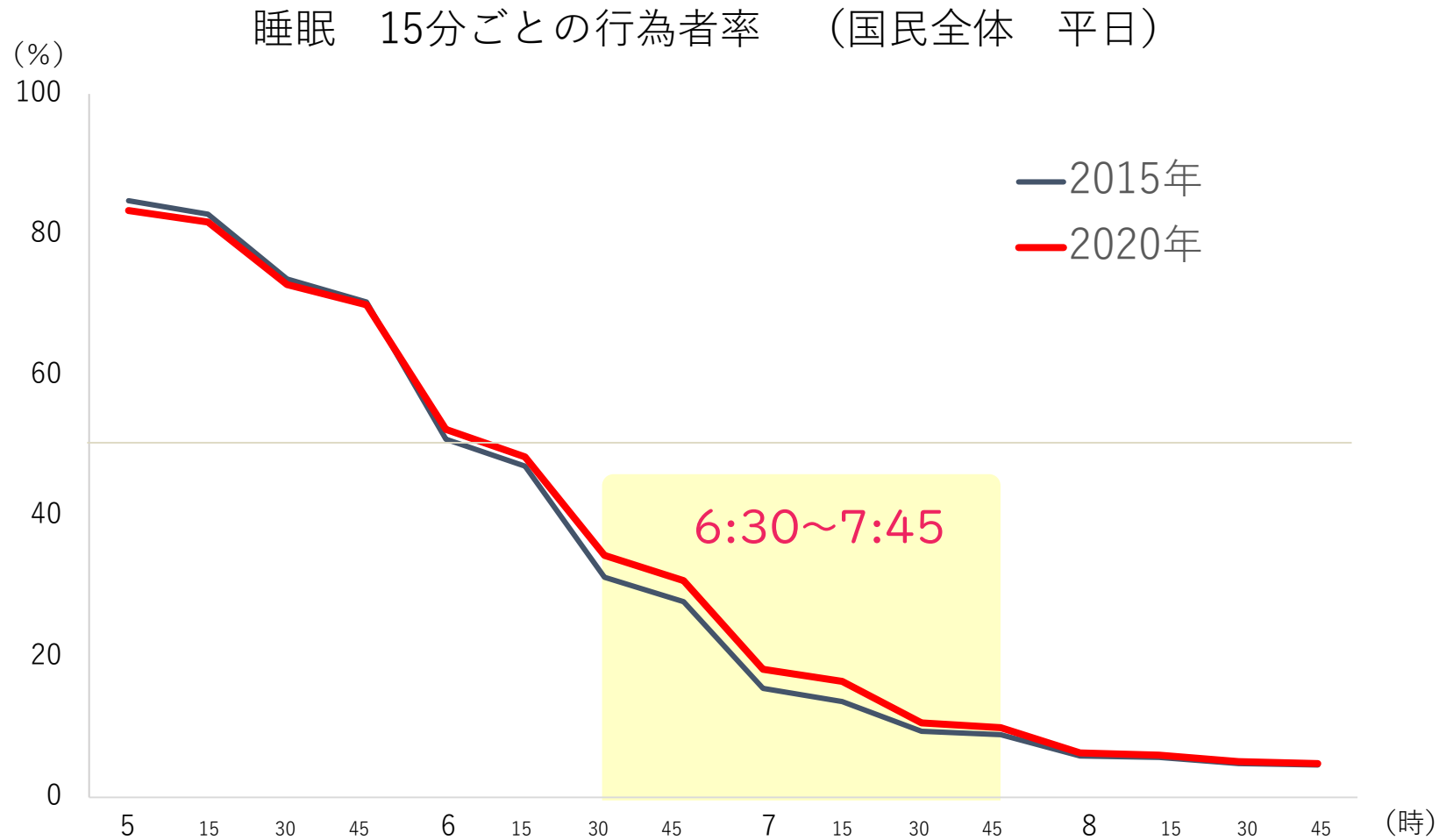
- ・朝昼夜のピークで視聴が減少、朝はピークの時間帯が遅くなった
  - ・夜は、これまでの減少傾向が続いている
- 朝は、これまで大きな変化がなかったが、2015年から2020年にかけて減少

| 朝 7:00 |     | 昼 12:30 |     | 夜 20:30 |     |
|--------|-----|---------|-----|---------|-----|
| 2010   | 23% | 2010    | 18% | 2010    | 45% |
| 2015   | 22% | 2015    | 17% | 2015    | 44% |
| 2020   | 18% | 2020    | 15% | 2020    | 40% |



# 朝・夜のテレビ視聴の減少

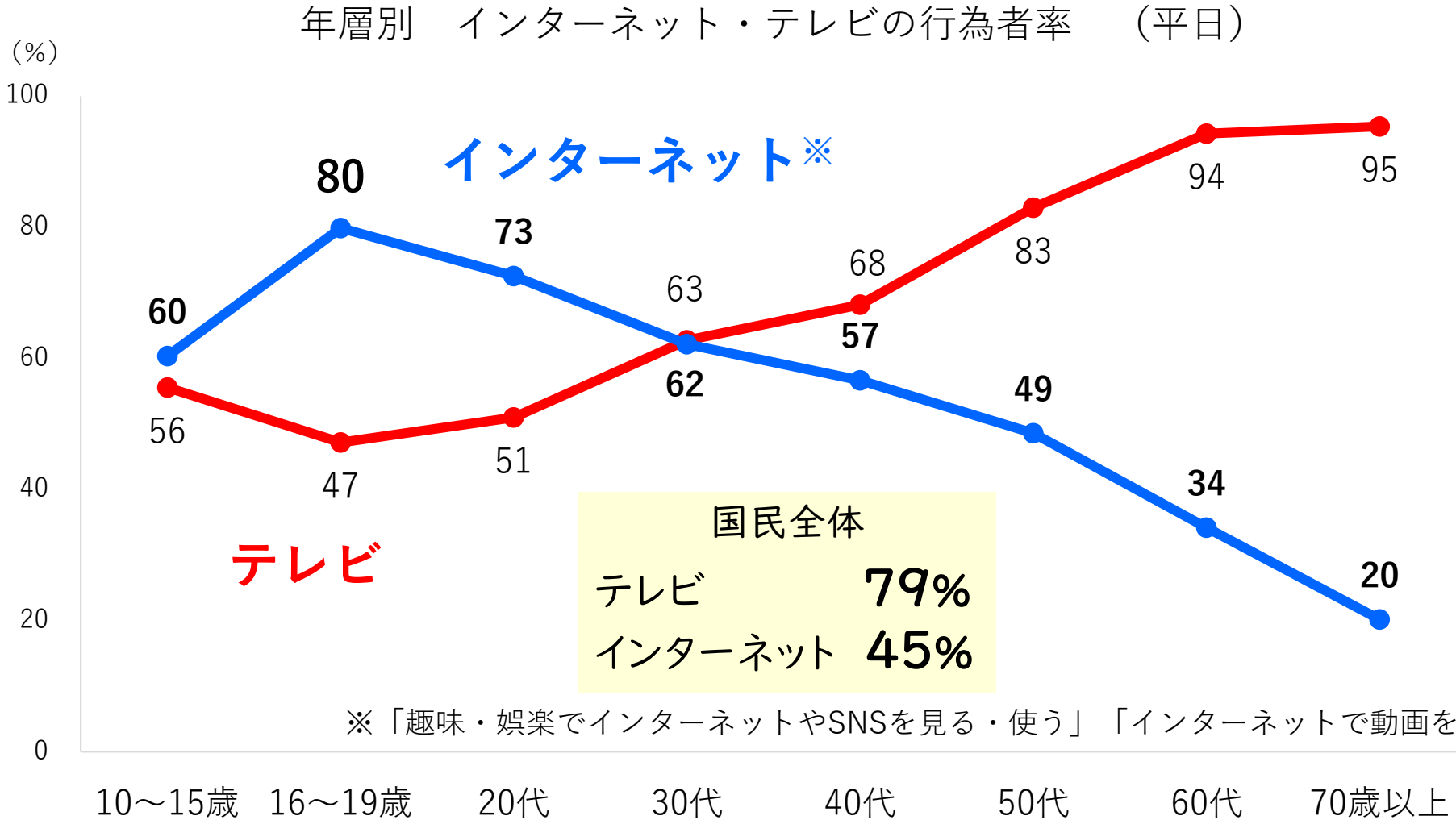
- ・国民全体で、起きる時刻が遅くなった（寝ている人が6:30~7:45で増加）
- ・男20代・60代以上、女性はすべての年層で、6:30~7:45の間で寝ている人が増加



統計的に有意に増加した時間帯

# メディア環境の変化

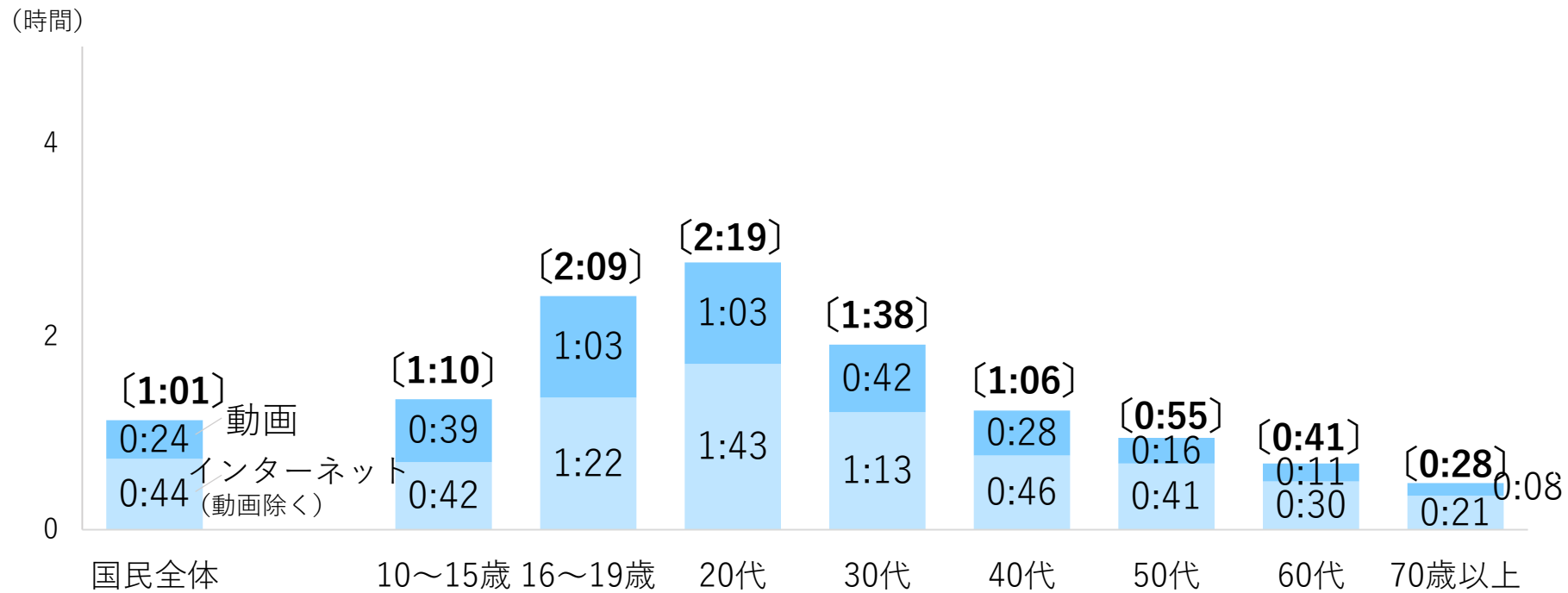
- ・テレビ視聴が大きく減った若年層で、特にインターネット※を利用する人が多い
- ・16～19歳では、1日にインターネットを利用する人が8割



# メディア環境の変化

- ・動画、動画を除いたインターネットに分けて、平日1日の利用時間をみる
- ・動画は16～19歳・20代、インターネットは16～19歳・20代・30代で1時間を超える
- ・1日に動画またはネットを利用している時間量は、16～19歳・20代で2時間超

年層別 動画・インターネットの全員平均時間（平日）

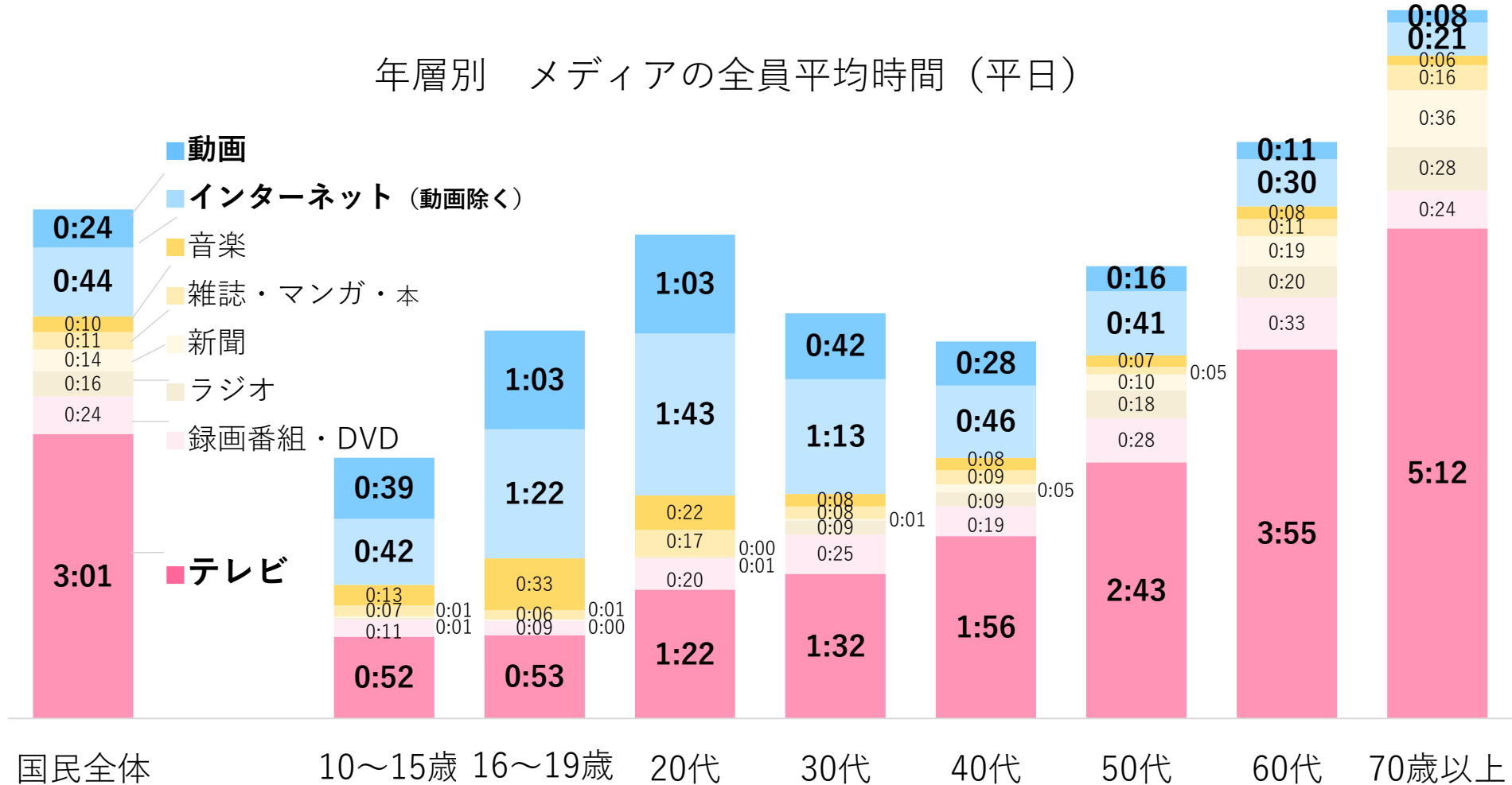


[ ] は重複を除き、動画またはネットのどちらかを利用していた時間

# メディア環境の変化

- ・国民全体のメディア利用時間は、テレビが3時間1分と長い
- ・若年層ほどテレビが短く、インターネットが長い
- ・20代以下では、時間量の面でもインターネットがテレビを上回る

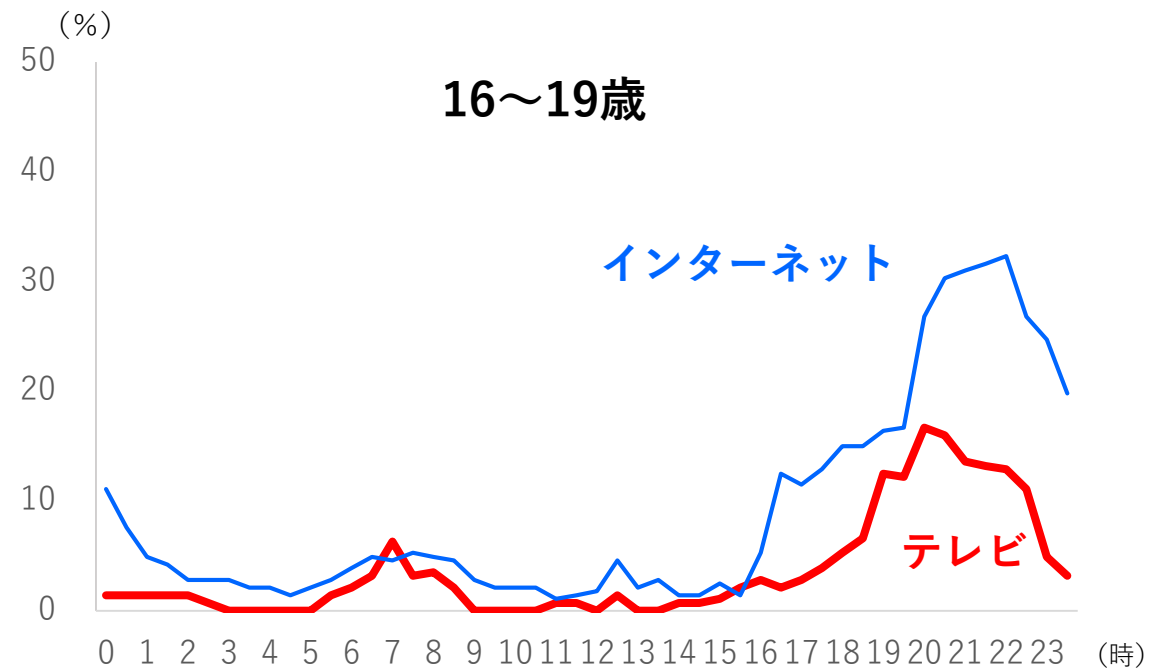
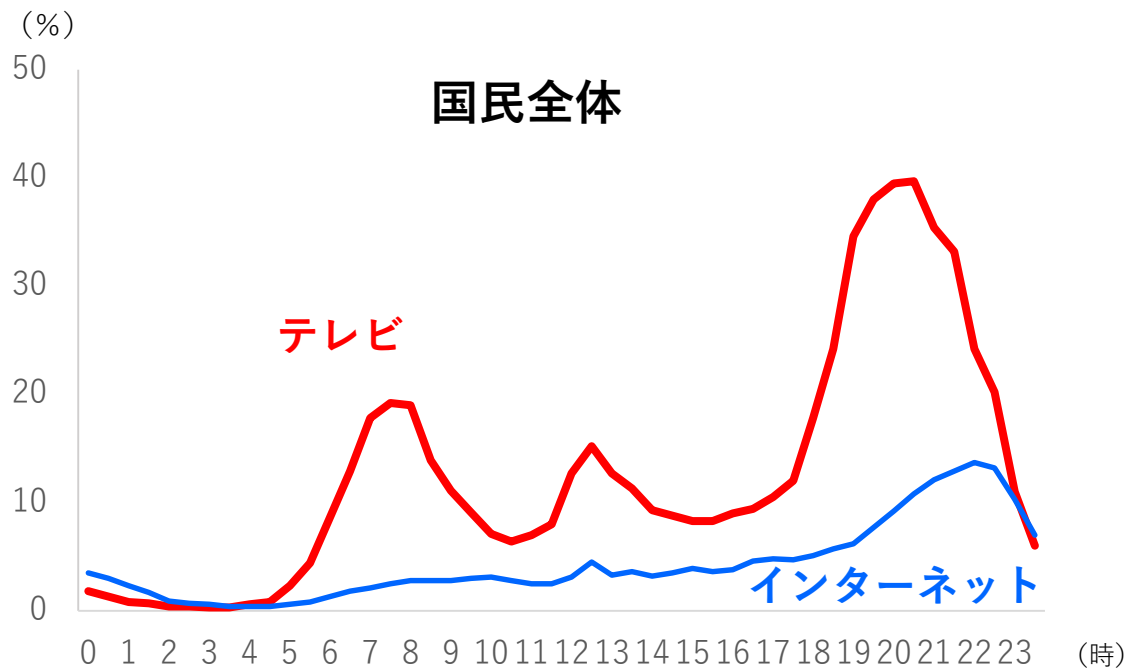
年層別 メディアの全員平均時間（平日）



# メディア環境の変化

- ・国民全体では、ほぼ1日を通してテレビ視聴がインターネット利用より多い
- ・16～19歳は、日中はテレビとネットが同程度、夕方以降はインターネットがテレビを上回る

テレビ・インターネットの30分ごとの平均行為者率（平日）



## 変化の背景

### 意識・価値観

ワークライフバランス  
男性の家事分担

### 社会

働き方改革  
デジタル化



## 生活時間調査からみえたこと

### 新しい動き

時差通勤・在宅勤務

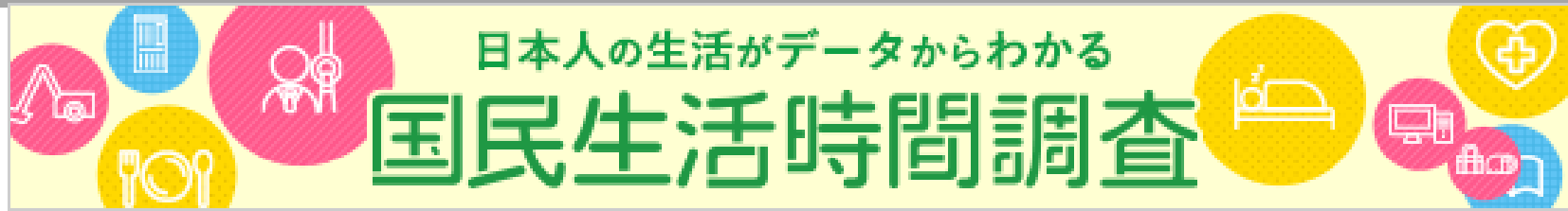
### これまでの流れが変わる

長時間労働 → 仕事時間の減少

### これまでの流れが加速

男性の家事時間の増加  
子どもの世話にかける時間の増加  
中年層の早寝・高齢層の夜更かし  
インターネット・動画利用の増加





## 国民生活時間調査ウェブサイト

調査サイトでは、1995年から2020年の国民生活時間調査のデータがカラフルなグラフで表示される他、データをCSV形式でもダウンロードできます。結果についてのコラムも、順次更新していきます。

[国民生活時間調査 | NHK放送文化研究所](https://www.nhk.or.jp/bunken/yoron-jikan/)

<https://www.nhk.or.jp/bunken/yoron-jikan/>