

2021年3月1日

政策研究レポート

在宅勤務に伴う家事・育児時間及び運動時間の変化 在宅勤務は何をもたらすか②

政策研究事業本部 共生・社会政策部 研究員 野田 鈴子
経済社会ユニット長 上席主任研究員 横山 重宏

■本レポートの目的

- 本稿では、2020年10月時点で在宅勤務を行っている者を対象として実施したアンケート結果をもとに、在宅勤務によって通勤時間が減少した人々は、その分の時間を何にあてているのか、またその活用の違いはどのような要因と関連しているのかについて、主に家事・育児時間と運動時間に焦点をあてて分析を行う。

■結果概要

- 在宅勤務を行っている者の1週間あたり「通勤、業務で歩いたりする時間」（以下、通勤時間）について、2020年1月と10月を比較すると、「1～2時間減少」が18.9%、「3～4時間減少」が6.6%、「5時間以上減少」が7.9%となっている。
- 通勤時間の減少は、業種についてみると「情報通信業」「生活関連サービス、娯楽業」「学術研究、専門・技術サービス業」において、また従業員規模別にみると大企業において大きい傾向がみられる。
- 通勤時間が減少した者について、その他の生活時間の変化をみると、「家事の時間」「家族との会話や団らんの時間」「業務で座っている時間」が特に増加している。
- 一方、「仕事仲間・顧客等との付き合いの時間」「余暇や仕事関係以外の人との付き合いの時間」「通勤・業務以外で体を動かす時間」については減少傾向がみられる。
- 共働き・子ども有り世帯について、家事・育児時間等の変化をみると、「家族との会話や団らんの時間」「育児時間」は女性の方が増加しているが、「家事時間」は、わずかではあるものの男性の方が増加している。
- 家事・育児や子どもの勉強を見る時間について、日本国民全体での総時間変化をみたところ、家事時間については、一人当たりで、男性が約27.6時間、女性が約34.4時間の増加、育児や子どもの勉強を見る時間については、一人当たりで男性が約14.6時間、女性が約18.0時間の増加となっている。
- 「体を動かす時間」の変化をみると、全体的に減少しているが、企業がコロナ禍以前より従業員の健康管理に積極的に取り組んでいる場合、やや増加している傾向がみられる。

1.はじめに

- 新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、多くの企業で在宅勤務が導入・実施される中、人々の生活時間にも大きな変化がもたらされた。オフィスに通勤する必要のない在宅勤務下においては、通勤時間が減少する一方で、家事・育児の時間や、家族との団らんの時間、運動時間等が増加したと考えられる。
- 共働き家庭における家事・育児時間については、男性の長時間労働による影響で、女性への偏りが生じていることが指摘されてきたが、このたび男性の在宅勤務が進むことで、こうした役割分担はどのように変化したのだろうか。内閣府が 2020 年に実施した調査¹によると、在宅勤務の利用など、夫の働き方が変化した場合、家事・育児について夫の役割が増加する傾向がみられている。一方、家事・育児時間の増加に関しては、男性よりも女性の方が増加している割合が高いとする調査結果もある²。また、子育てに関する負担については、男性よりも女性の方が高い傾向がみられることも指摘されている³。
- これらより、在宅勤務により男性も家で過ごす時間が長くなったことから、これまで行っていなかった家事・育児の役割を担うようになってきたものの、家事・育児時間そのものの増加率は女性ほど高くなく、結果的に負担感は女性の方が高い状況となっていることが推測される。ただし、これらの調査は通勤時間の変化はコントロールしておらず、同じ程度通勤時間が減少した場合に、男女で家事・育児時間がどのように変化したのかは明らかとなっていない。
- また、通勤時間の減少によって体を動かす時間も減少するため、これを補うために運動時間を増やす人もいれば、特にそうした対応をとっていない人もいると想定される。こうした対応の違いは、どのような要因と関連しているのか。特に近年健康経営の重要性がうたわれ、社員の健康保持増進に取り組む会社も増えている。そうした会社の働きかけは、在宅勤務下における社員の運動時間の変化と関連しているのだろうか。
- そこで、本稿では、三菱UFJリサーチ&コンサルティング(株)が、2020 年 10 月時点で在宅勤務を行う労働者約 2,000 人を対象として実施したアンケート調査(アンケートの概要は P.14 に掲載)の結果をもとに、在宅勤務によって通勤時間が減少した人々は、その分の時間を何にあてているのか、またその活用の違いはどのような要因と関連しているのかについて、主に家事・育児時間と運動時間に焦点をあてて分析を行う。

¹ 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」2020 年 6 月 21 日
(<https://www5.cao.go.jp/keizai2/manzoku/pdf/shiryo2.pdf>)

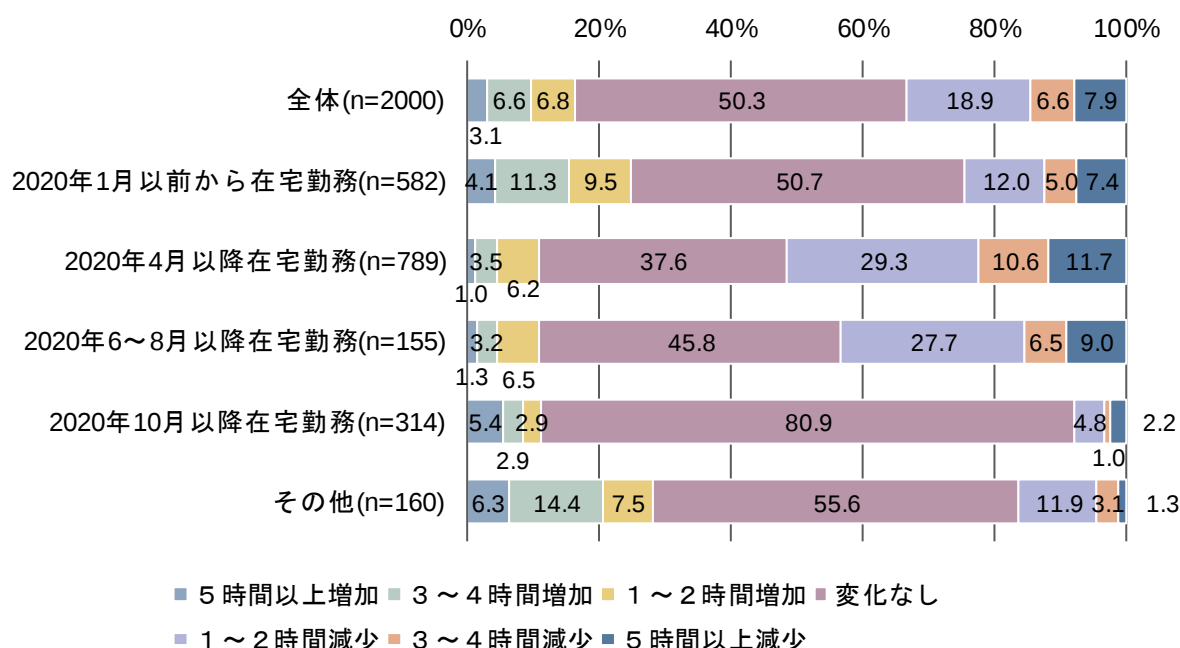
² 村松容子「ニッセイ基礎研レポート 共働き世帯におけるコロナ自粛中の家事・育児時間の変化」2020 年 10 月 19 日
(https://www.nli-research.co.jp/files/topics/65850_ext_18_0.pdf?site=nli)

³ 横幕朋子「緊急事態宣言下における夫婦の家事・育児分担」2020 年 5 月 26 日
(https://www.murc.jp/wp-content/uploads/2020/05/survey_covid-19_200526.pdf)

2.在宅勤務による通勤時間の変化

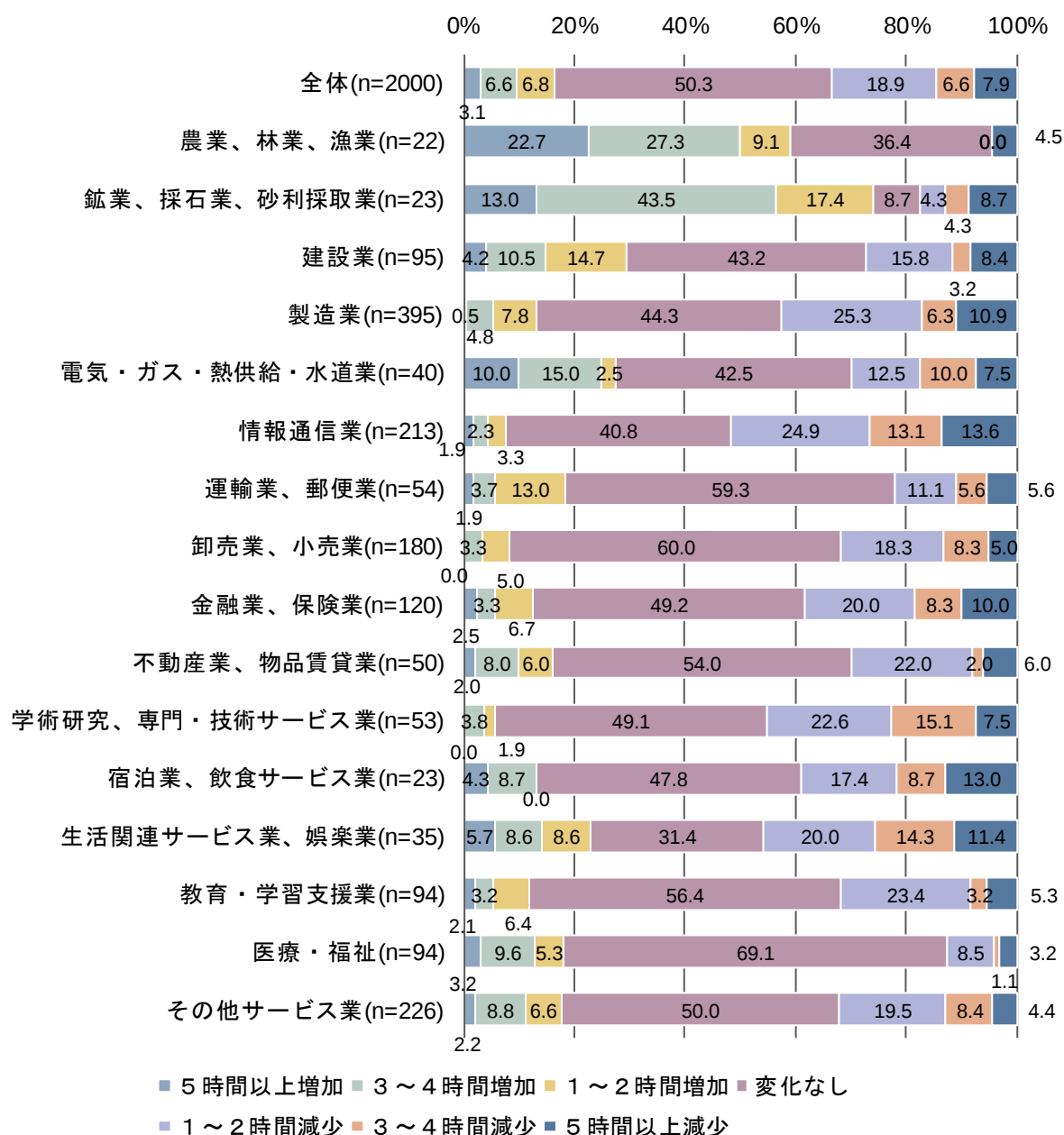
- まず、在宅勤務の開始時期別に、1週間あたりの「通勤、業務で歩いたりする時間」(以下、通勤時間)が2020年1月と比べて10月時点でどの程度増加または減少したかを確認する。
- 通勤時間が「1～2時間減少」「3～4時間減少」「5時間以上減少」と回答した割合の合計は、「2020年4月以降在宅勤務」において51.6%ともっとも高く、次いで「2020年6～8月以降在宅勤務」において43.2%となっている。

図表 1 在宅勤務開始時期別 1週間あたり通勤時間の変化(2020年1月と10月の比較)



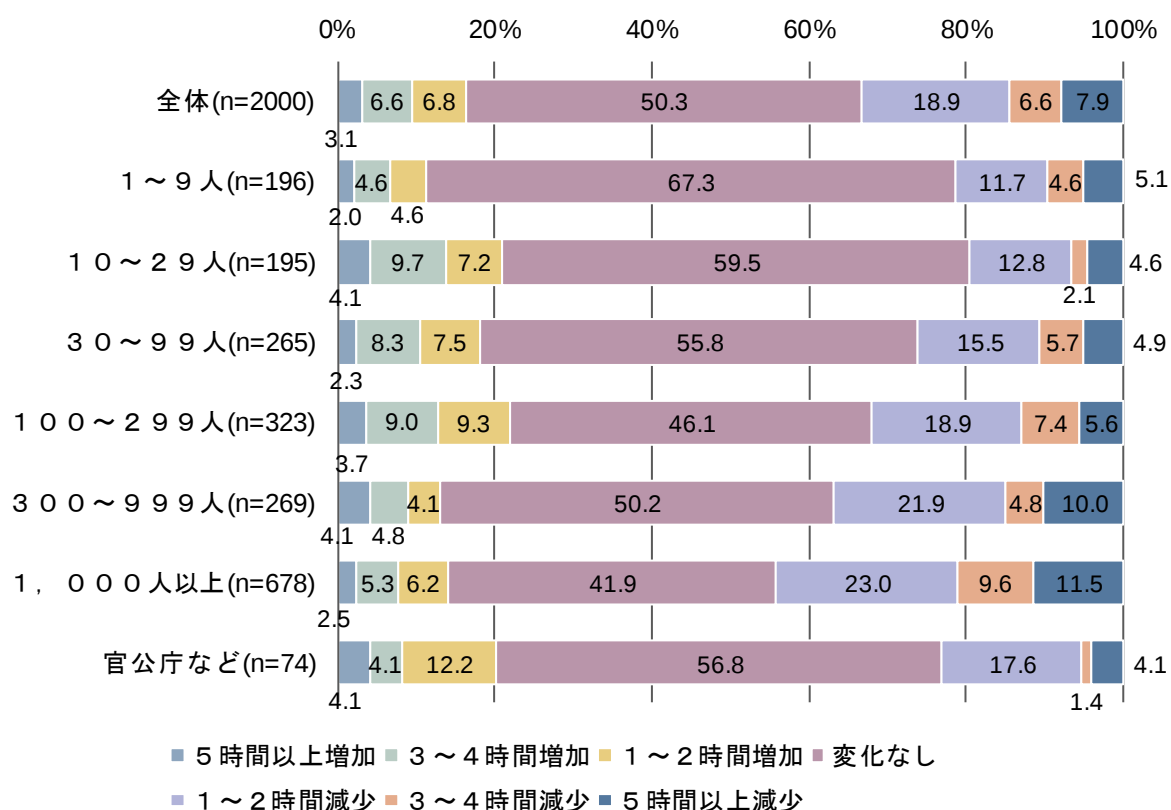
- 次に、業種別に通勤時間の変化をみていく。
- 通勤時間が「1～2 時間減少」「3～4 時間減少」「5 時間以上減少」と回答した割合の合計は、「情報通信業」において 51.6% ともっとも高く、次いで「生活関連サービス、娯楽業」(45.7%)、「学術研究、専門・技術サービス業」(45.2%) となっている。

図表 2 業種別 1 週間あたり通勤時間の変化(2020 年1月と10 月の比較)



- 続いて、企業の従業員規模別に通勤時間の変化をみていく。
- 通勤時間が「1～2 時間減少」「3～4 時間減少」「5 時間以上減少」と回答した割合の合計は、「1,000 人以上」において 44.1%と最も高く、次いで「300～999 人」(36.7%)、「100～299 人」(31.9%)となっている。
- なお、グラフは割愛するが、職場との往復に要した通勤時間は企業規模が大きいほど長いことから、大企業ほど在宅勤務による通勤時間の変化が大きいものと推測される。

図表 3 企業の従業員規模別 1週間あたり通勤時間の変化(2020 年1月と10月の比較)



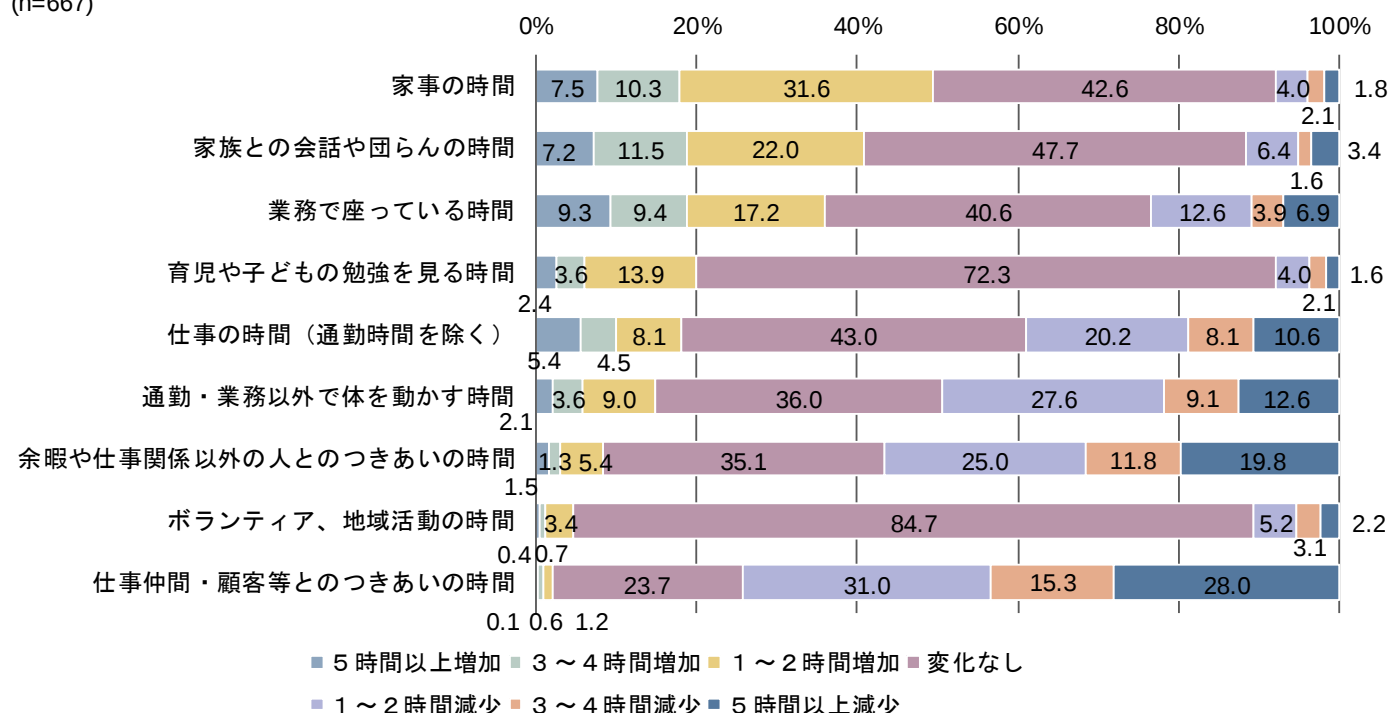
3.通勤時間とその他生活時間の変化の関連

- ここまで、通勤時間の減少がどういった層で生じていたのかを確認してきた。次に、通勤時間が減少した者について、その他の生活時間がどのように変化したのかをみていく。
- 以降の分析は、通勤時間が「1～2 時間減少」「3～4 時間減少」「5 時間以上減少」と回答した者に限定して行う。
- 通勤時間が減少した者について、その他の生活時間の変化をみると、「家事の時間」「家族との会話や団らの時間」「業務で座っている時間」が特に増加している。
- 一方、減少が大きいのは、「仕事仲間・顧客等とのつきあいの時間」「余暇や仕事関係以外の人とのつきあいの時間」「通勤・業務以外で体を動かす時間」などである。
- これらより、通勤時間の減少に伴い、家族との会話や家事の時間が増えた一方で、座位時間の増加や体を動かす時間の減少、また人とのコミュニケーション時間が減少していることがわかる。

図表 4 1週間あたりその他生活時間の変化(2020 年1月と10 月の比較)

【通勤時間が減少した者に限定】

(n=667)

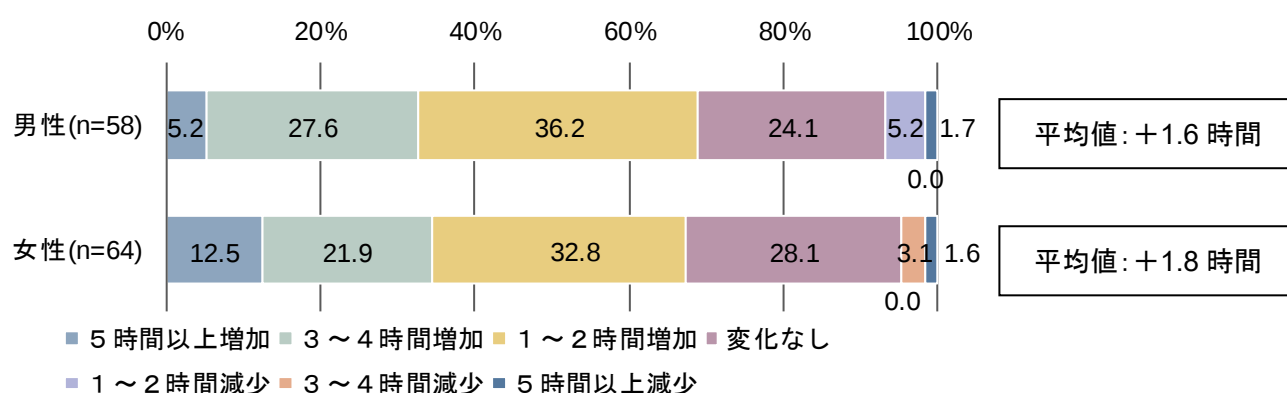


4.男女別にみた家事・育児時間の変化

- 通勤時間の減少に伴い、家族との時間や家事時間が増加していることがわかった。それでは、こうした増加に関して、男女差はみられるのだろうか。
- 以下では、通勤時間が減少した者のうち、特に男女間での家事・育児分担が課題となる共働きの子有り世帯に限定し、家族との会話や団らんの時間、家事時間、育児時間の3つについて、男女での比較を行う。
- まず、家族との会話や団らんの時間をみると、男性に比べて女性では「5時間以上増加」とする割合が7.3ポイント高くなっている。
- 平均値⁴をみると、男性では1.6時間、女性では1.8時間増加している。

図表 5 性別 1週間あたり家族との会話や団らんの時間(2020年1月と10月の比較)

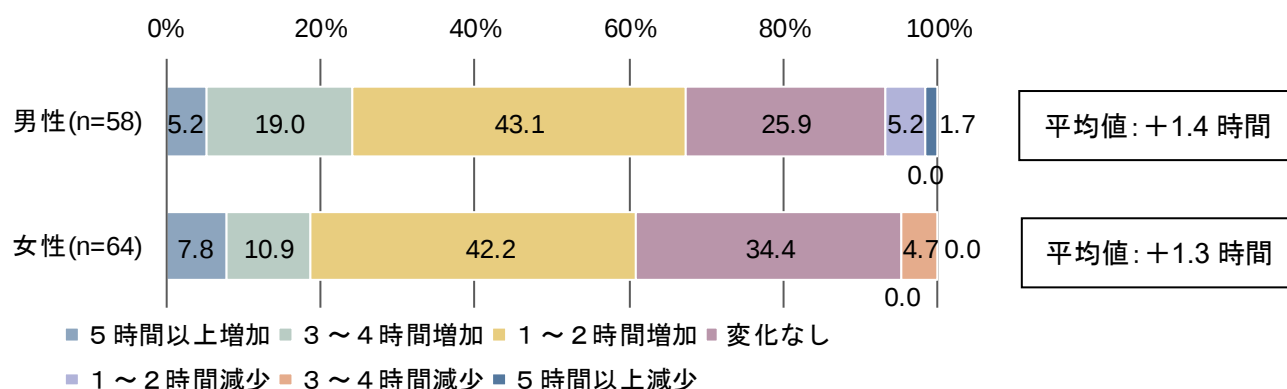
【通勤時間減少・共働き・子有り世帯に限定】



- 次に、家事時間の変化をみると、女性に比べて男性では「3～4時間増加」とする割合が8.1ポイント高く、「1～2時間増加」「3～4時間増加」「5時間以上増加」を合わせた割合も6.4ポイント高くなっている。
- 平均値をみると、男性では1.4時間、女性では1.3時間増加している。

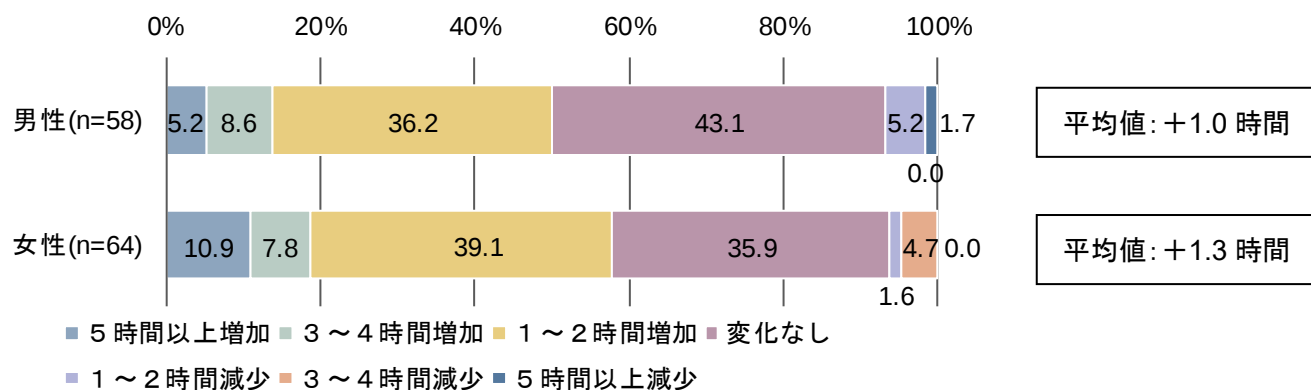
図表 6 性別 1週間あたり家事時間の変化(2020年1月と10月の比較)

【通勤時間減少・共働き・子有り世帯に限定】



⁴ 「5時間以上増加」を6時間、「3～4時間増加」を3.5時間、「1～2時間増加」を1.5時間、「変化なし」を0時間、「1～2時間減少」を-1.5時間、「3～4時間減少」を-3.5時間、「5時間減少」を-5時間として平均値を算出した。

- 続いて、育児時間の変化をみると、男性に比べて女性では「5 時間以上増加」とする割合が 5.6 ポイント高く、「1～2 時間増加」「3～4 時間増加」「5 時間以上増加」をあわせた割合も 7.8 ポイント高くなっている。
- 平均値をみると、男性では 1.0 時間、女性では 1.3 時間増加している。

図表 7 性別 1週間あたり育児時間の変化(2020 年 1 月と 10 月の比較)
【通勤時間減少・共働き・子有り世帯に限定】


- これらの結果をふまえると、共働きかつ子どもがいる世帯において、在宅勤務により通勤時間が減少した場合、家事時間は女性よりも男性のほうで増加しているが、家族との会話や、育児時間については女性ほど増加していることがうかがえる。
- なお、この変化はコロナ禍以前の 2020 年 1 月時点に対するものである。総務省が実施している「社会生活基本調査」の結果をみると、平成 28 年時点で、共働き世帯の 1 日あたり家事時間は、夫が 15 分、妻が 3 時間 16 分となっている。また、育児時間は夫が 16 分、妻が 56 分となっている。
- この数値が、2020 年 1 月時点もそれほど変わっていないと仮定すると、通勤時間の減少によって男性の家事時間は増加したものの、もともとの家事時間に大きな差があることから、男女差を埋めるまでの増加には至っていないと考えられる。
- また、育児時間については、もともと女性の方が長いうえに、通勤時間の減少によって女性ほどさらに長くなる傾向がみられており、女性に対する負担の増加が懸念される。

図表 8 1日あたりの生活時間(平成 28 年)
【共働き・夫婦と子どもの世帯の夫・妻】

(時間,分)

	夫	妻
仕事等	8.31	4.44
家事関連	0.46	4.54
うち 家事	0.15	3.16
育児時間	0.16	0.56

(出所)総務省「平成 28 年 社会生活基本調査」

5.家事・育児や子どもの勉強を見る時間の規模推計

- ここでは、家事・育児や子どもの勉強を見る時間の増加について、日本国内全体としての総増加時間、およびその貨幣評価(金額換算)を行った。貨幣評価にあたっては、我が国全体での在宅勤務者の人数 901 万人にウェイトバックした数値を用いているため、ここまでのレポート内の数値とは異なる点に留意が必要である。

(1) 在宅勤務者の人数規模、生活時間の変化状況

- 20～50 歳代の(通勤する場合には)主にオフィスで働く雇用者(企業等に雇われる者)の中で、2020 年 10 月に 1 週間当たり 1 日以上在宅勤務者は、男性:599 万人、女性:302 万人の合計:901 万人であった。同時期の同年代の雇用者数は、男性:2,625 万人、女性:2,266 万人、合計:4,891 万人(以上、総務省統計局「労働力調査(2020 年 10 月)」の雇用者数)であることから、在宅勤務者の雇用者全体に対する割合は、男性:22.8%、女性:13.3%、合計:18.4%)となる。(詳細は、拙稿「在宅勤務者の人数規模と属性」を参照)

(2) 家事にかかる総増加時間と貨幣評価

- 上記の結果を基に、2020 年 10 月時点の在宅勤務者全体について、同年1月から10月にかけての家事の時間変化の規模(総増加時間)、及びその貨幣評価(金額換算)を行った。貨幣評価は、在宅勤務者の人数に、一人当たりの時間変化、および、時間単価(所定内賃金率)を乗じた。金額ベースは1月当たりとした。
- 結果をみると、在宅勤務者の家事時間の1月当たりの総変化時間(2020 年1月から10月の変化)は、約 2,700 万時間の増加となり、在宅勤務者一人あたりでは約 29.9 時間の増加となる。性別でみると、男性が約 27.6 時間、女性が約 34.4 時間の増加となり、女性の方が増加幅は大きい。
- 貨幣評価では、1 月当たりでは約 309 億円の増加となる。在宅勤務者一人あたりでは約 3 万 4 千円であり、性別には、男性が約 3 万 2 千円、女性が約 3 万 9 千円となる。

図表 9 在宅勤務者の家事の総時間変化とその貨幣評価(2020 年1月から10月の変化)

		在宅勤務人数		総増加時間		1人あたり 増加時間	貨幣換算		1人あたり 貨幣換算
		千人	(構成比)	千時間/月	(構成比)	時間/月	100万円/月	(構成比)	千円/月
男女合計		901	100.0	26,953	100.0	29.9	30,915	100.0	34.3
男性	合計	599	66.4	16,552	61.4	27.6	18,985	61.4	31.7
	15-29歳	92	10.3	3,118	11.6	33.7	3,576	11.6	38.7
	30-39歳	149	16.5	4,431	16.4	29.8	5,082	16.4	34.2
	40-49歳	184	20.4	4,971	18.4	27.1	5,701	18.4	31.1
	50-59歳	174	19.3	4,033	15.0	23.2	4,626	15.0	26.6
女性	合計	302	33.6	10,401	38.6	34.4	11,930	38.6	39.4
	15-29歳	61	6.8	2,290	8.5	37.3	2,626	8.5	42.8
	30-39歳	75	8.4	2,528	9.4	33.5	2,899	9.4	38.4
	40-49歳	98	10.9	3,620	13.4	36.9	4,153	13.4	42.3
	50-59歳	68	7.5	1,964	7.3	29.1	2,252	7.3	33.3

(備考) 貨幣評価での時間単価(賃金率)は、内閣経済社会総合研究所「無償労働の貨幣価値」(平成 30 年)での代替費用法(ジェネラリスト法)と同じ方法で設定した値(1,147 円/時間)を用いた。以下同様。

(3) 育児や子どもの勉強を見る総時間変化と貨幣評価

- 上記の結果を基に、2020年10月時点の在宅勤務者について、同年1月から10月にかけての育児や子どもの勉強を見る時間の変化の規模(総増加時間)、及びその貨幣評価(金額換算)を行った。算出方法は、上記の家事と同じである。

結果をみると、在宅勤務者の育児や子どもの勉強を見る時間の1月当たりの総時間変化(2020年1月から10月の変化)は、約1,400万時間の増加となり、在宅勤務者一人あたりでは約15.8時間の増加となる。性別で見ると、男性が約14.6時間、女性が約18.0時間の増加となり、女性の方が増加幅は大きい。

- 貨幣評価では、1月当たりでは約163億円の増加となる。在宅勤務者一人あたりでは約1万8千円であり、性別には、男性が約1万7千円、女性が約2万1千円となる。

図表 10 在宅勤務者の育児や子どもの勉強を見る総増加時間とその貨幣評価(2020年1月～10月の変化)

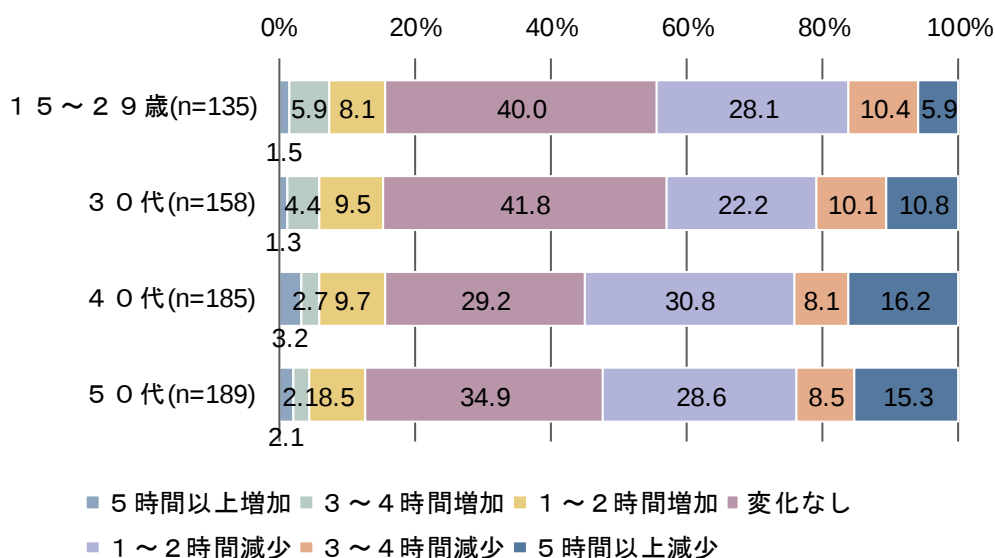
		在宅勤務人数		総増加時間		1人あたり 増加時間	貨幣換算		1人あたり 貨幣換算
		千人	(構成比)	千時間/月	(構成比)	時間/月	100万円/月	(構成比)	千円/月
男女合計		901	100.0	14,204	100.0	15.8	16,291	100.0	18.1
男性	合計	599	66.4	8,750	61.6	14.6	10,036	61.6	16.8
	15-29歳	92	10.3	2,196	15.5	23.7	2,519	15.5	27.2
	30-39歳	149	16.5	2,947	20.7	19.8	3,380	20.7	22.7
	40-49歳	184	20.4	2,794	19.7	15.2	3,204	19.7	17.5
	50-59歳	174	19.3	814	5.7	4.7	934	5.7	5.4
女性	合計	302	33.6	5,453	38.4	18.0	6,255	38.4	20.7
	15-29歳	61	6.8	1,284	9.0	20.9	1,472	9.0	24.0
	30-39歳	75	8.4	1,425	10.0	18.9	1,635	10.0	21.7
	40-49歳	98	10.9	2,077	14.6	21.2	2,382	14.6	24.3
	50-59歳	68	7.5	668	4.7	9.9	766	4.7	11.3

6.体を動かす時間の変化と関連する要因

- 次に、通勤時間の減少に伴い減少傾向がみられた1週間あたりの「通勤、業務以外で体を動かす時間」(以下、体を動かす時間)について、どのような層で特に減少がみられるのか、または維持・増加しているのかについて、年齢および企業の健康管理に対する積極性との関連性をみていく。
- データについては、ウェイトバックを行っていないものを用いている。
- まず、年齢別にみると、「5時間以上減少」とする割合は「40代」「50代」において比較的高く、中高年層において体を動かす時間が減少していることがうかがえる。

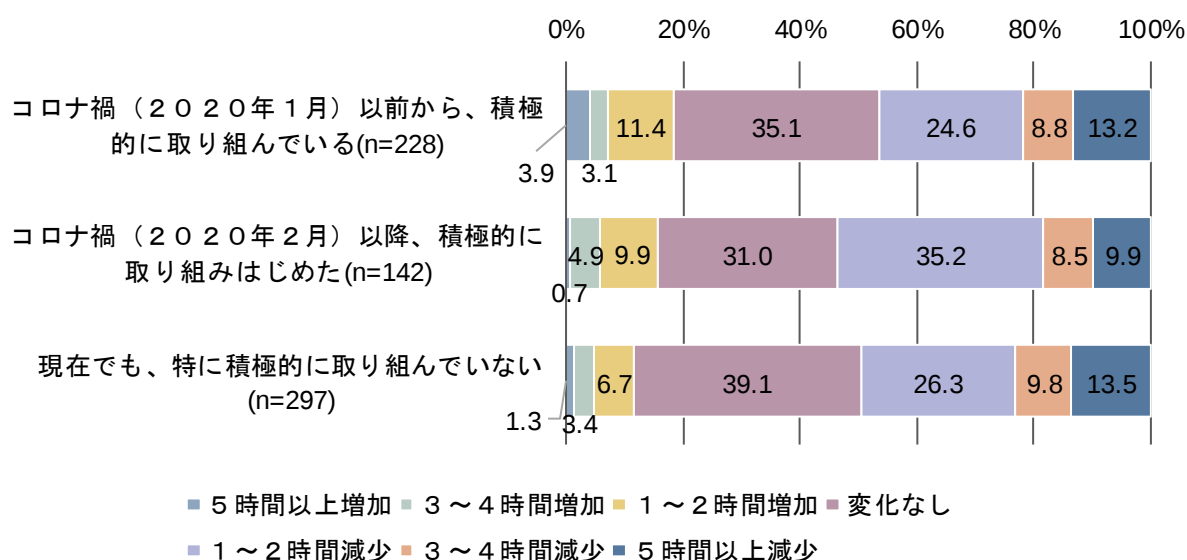
図表 11 年齢別 1週間あたり体を動かす時間の変化(2020年1月と10月の比較)

【通勤時間が減少した者に限定】



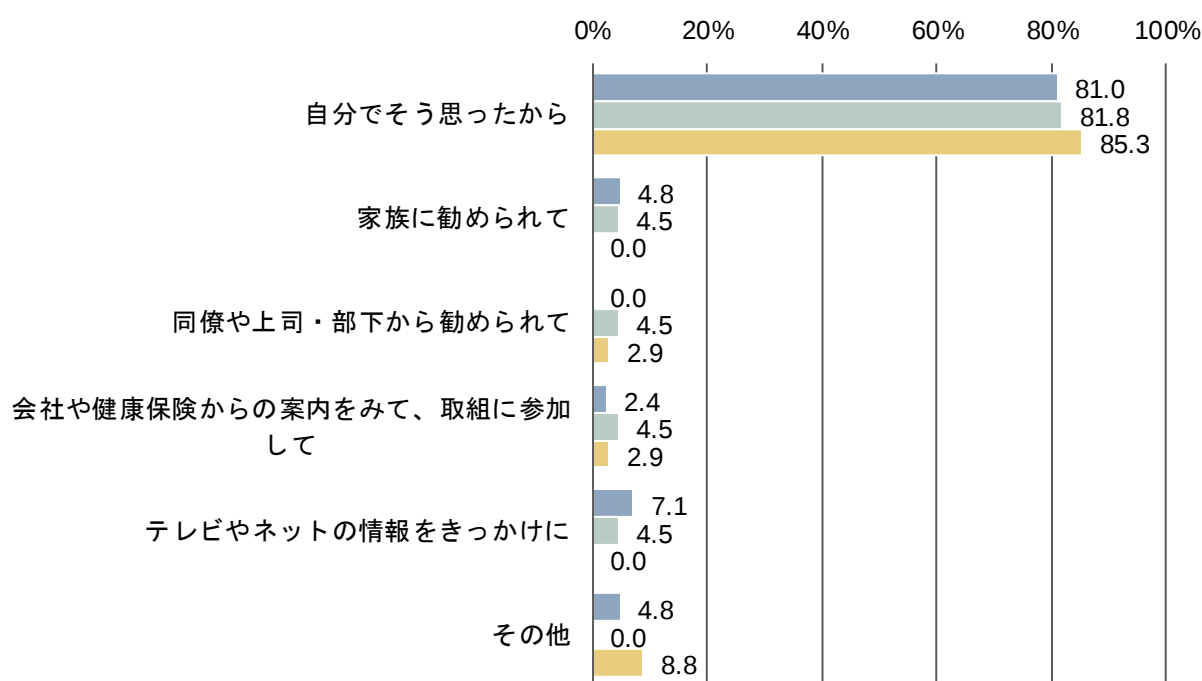
- 続いて、企業が従業員の健康管理に積極的に取り組んでいるか(以下、企業の積極性)との関連をみると、「1～2 時間増加」「3～4 時間増加」「5 時間以上増加」をあわせた割合は、「コロナ禍(2020 年1月)以前から、積極的に取り組んでいる」において 18.4%でもっとも高く、次いで「コロナ禍(2020 年2月)以降、積極的に取り組み始めた」(15.5%)、「現在でも、特に積極的に取り組んでいない」(11.4%)となっている。
- このことより、早くから従業員の健康管理に積極的に取り組んでいた企業に勤める社員ほど、通勤時間が減少した分、体を動かす時間を増やしていることがうかがえる。ただし、大きなポイント差ではないため、解釈には留意が必要である。

図表 12 企業の積極性×通勤時間の変化別 1週間あたり体を動かす時間の変化(2020 年1月と10 月の比較)
【通勤時間が減少した者に限定】



- 企業が早くから従業員の健康管理に積極的に取り組むほど体を動かす時間が増えていることがわかったが、それは企業が従業員に対して直接的に運動を進めていることによるのだろうか。
- 体を動かす時間が増加した者について、企業の積極性別に体を動かす時間を増やそうとしたきっかけをみると、いずれの企業においても「自分でそう思ったから」とする割合が約 8 割と高くなっている。一方、「同僚や上司・部下から勧められて」「会社や健康保険からの案内をみて、取組に参加して」といった割合は、コロナ禍以前から取り組んでいる企業でも1割以下となっている。
- このことより、在宅勤務になったことで企業が直接的に運動を勧めたというよりも、以前からの企業の働きかけにより、社員の健康に対する意識が醸成され、通勤時間の減少に伴って自発的に運動しようという意欲を持つに至ったことが推測される。

図表 13 企業の積極性別 体を動かす時間を増やそうとしたきっかけ
【通勤時間減少・体を動かす時間が増加した者に限定】



- コロナ禍（2020年1月）以前から、積極的に取り組んでいる (n=42)
- コロナ禍（2020年2月）以降、積極的に取り組みはじめた (n=22)
- 現在でも、特に積極的に取り組んでいない (n=34)

7.終わりに

- 本稿では、在宅勤務によって通勤時間が減少した人々は、その分の時間を何にあてているのか、またその活用の違いはどのような要因と関連しているのかについて、主に家事・育児時間と運動時間に焦点をあてて分析を行った。
- その結果、通勤時間の減少に伴い、「家事の時間」「家族との会話や団らの時間」「業務で座っている時間」が特に増加しているが、一方、「仕事仲間・顧客等とのつきあいの時間」「余暇や仕事関係以外の人とのつきあいの時間」「通勤・業務以外で体を動かす時間」が減少していることがわかった。
- また、家族との会話時間や家事・育児時間について、共働き・子どもありの世帯の男女を比較すると、同じように通勤時間が減少していても、家族との会話時間や育児時間は、女性ほど増加している傾向がみられた。
- 一方、家事時間については、男性が女性を上回って増加していた。しかし、その差は大きなものではなく、もともとの家事時間の男女差をふまえると、そうした差を埋めるまでの増加には至っていないことがうかがえた。
- なお、こうした家事・育児時間について、日本国民全体での総時間変化をみたところ、家事時間については、男性が約 27.6 時間、女性が約 34.4 時間の増加、育児時間については、男性が約 14.6 時間、女性が約 18.0 時間の増加となっていた。
- また、通勤時間の減少に伴い減少傾向がみられた体を動かす時間については、中高年層で減少している一方で、企業がコロナ禍以前より従業員の健康管理に積極的に取り組んでいる場合に、やや増加している傾向がみられ、企業の取組の重要性が示唆された。
- 2020 年 4 月ごろの在宅勤務は、どちらかというところ緊急対応の意味合いを強く持っていたが、現在都市部の企業を中心として、アフターコロナに向けて在宅勤務を前提とした働き方への移行が進みつつあり、在宅勤務はより一般的な働き方になっていくと考えられる。
- そうしたときに、本稿でみたような家事・育児時間の増加や体を動かす時間の減少について、より長期的な傾向として人々の生活にインパクトをもたらすことが想定される。今回は時間の変化のみの分析にとどまり、具体的な人々の意識や健康状態等に及ぼす影響までは検討することができなかったが、今後はそうした観点からの分析も望まれる。

アンケート調査の実施概要

インターネットモニターを対象としたアンケート調査実施を委託。調査はスクリーニング調査と本調査の2段階。スクリーニング調査で以下の条件に合致する回答者を本調査対象とした。

＜スクリーニング条件＞

- ・ 15～59歳
- ・ (自営業主、経営者ではなく)企業・役所・団体に雇われており、主にオフィスでの仕事(デスクワーク)をしている
- ・ 2020年10月の1週間当たりの在宅勤務の日数が1日以上(在宅勤務:ここでは、自宅等での勤務の他、サテライトオフィスでの勤務を含む)
- ・ 回収数:27,952サンプル

＜本調査対象数＞

- ・ 男女別(2区分)、年齢階層別(15～29歳、30歳代、40歳代、50歳代)(4区分)、在宅勤務日数別(1日、2・3日、4日以上)(3区分)の全24区分(=2×4×3)それぞれについて、83サンプル(一部84サンプル)、合計2,000サンプルとした。

＜実施時期＞

2020年11月12日(木)～15日(日)

－ ご利用に際して －

- 本資料は、信頼できると思われる各種データに基づいて作成されていますが、当社はその正確性、完全性を保証するものではありません。
- また、本資料は、執筆者の見解に基づき作成されたものであり、当社の統一的な見解を示すものではありません。
- 本資料に基づくお客様の決定、行為、及びその結果について、当社は一切の責任を負いません。ご利用にあたっては、お客様ご自身でご判断くださいますようお願い申し上げます。
- 本資料は、著作物であり、著作権法に基づき保護されています。著作権法の定めに従い、引用する際は、必ず出所:三菱UFJリサーチ&コンサルティングと明記してください。
- 本資料の全文または一部を転載・複製する際は著作権者の許諾が必要です。当社までご連絡ください。