

タイミングからみた夫と妻のタイムプレッシャ

平田道憲

(2005年9月30日受理)

Time Pressure on Husbands and Wives Reflected in the Timing of Activities

Michinori Hirata

Japanese husbands sleep longer than their wives. This is a solitary exception among the countries in which time use data are available. In the countries other than Japan, husbands sleep shorter than at least their nonworking wives. In many countries, they also sleep shorter than their employed wives. This research examines the factors of the longer hours of sleep of Japanese husbands by timing of sleep. Hours of sleep are determined by the bedtime and the hour of rising. This research focuses on the hour of rising. Analyses in this paper are based on data of 2001 Survey on Time Use and Leisure Activities conducted by Statistics Bureau, Ministry of Public Management, Home Affairs, Posts and Telecommunications, Japan. The average hour of rising of wives was earlier than that of their husbands. Among wives, the average hour of rising of employed wives was earlier than that of nonworking wives. Actually, wives in 55% households got up earlier than their husbands and wives in 25% households got up later than their husbands. During two hours after getting up, wives spent one hour on housework and husbands spent two minutes on housework. Time pressure on employed wives was stronger than on their husbands.

Key words: Timing, Husband and wife, Hours of sleep, Gender

キーワード：タイミング、夫婦、睡眠時間、ジェンダー

1. はじめに

生活時間の国際比較による日本人の時間の使いかたの特徴の一つとして夫と妻の睡眠時間の相違をあげる事ができる [平田, 1998]。

日本の生活時間調査の結果は、夫の睡眠時間が妻の睡眠時間よりも長いことを示している。この結果に違和感をもつ日本人よりも、この結果を自然なものとして受け入れる日本人のほうが多いのではなかろうか。しかしながら、生活時間の国際比較によれば、夫の睡眠時間が妻の睡眠時間より長い国は、生活時間データが入手できる国の中では日本だけである。つまり、日本人にはそれほど違和感がない「夫の睡眠時間が妻の睡眠時間より長い」という結果は国際的にみれば、唯一の例外ということになる。

ところで、睡眠時間は通常は就寝時刻と起床時刻によって決まるものである。就寝時刻が遅く起床時刻が早ければ睡眠時間が短いことは当然のことである。妻

の睡眠時間が夫の睡眠時間より短いことに日本人があまり違和感をもたないのは、日本では、夫よりも妻のほうが早く起きて遅く寝るというイメージがあるからではなかろうか。

これまでの生活時間研究は、平均時間量の比較に重点がおかれていたため、夫と妻の睡眠時間の差についても、時間量以外の分析はほとんどされていない。したがって、妻が夫より早起きであるというイメージをきちんと検証した研究はほとんどない。本論文においては、生活時間の時刻的な側面、すなわち行動のタイミングに焦点をあて、夫婦の睡眠時間の違いを生み出す要因について検討することを目的とした。上で述べたとおり、睡眠時間は就寝時刻と起床時刻によって決まるのであるが、本論文においては、起床時刻の視点から分析を行った。

さいわいなことに、総務省統計局が実施する全国規模の生活時間調査である社会生活基本調査の目的外使用申請が承認され、原データを使用することができた

ので、同一世帯の夫婦の分析が可能となった。このデータを用いて、夫婦の起床時刻、夫と妻はどちらが早起きであるか、起床後の生活行動の相違を分析する。これによって、夫と妻の睡眠時間の差を生みだしている起床の側の要因を明らかにするとともに、起床後の時間に追われる程度を示すタイムプレッシャの強さを検討することができる。

2. 研究の方法

(1) 使用したデータ

本論文で使用したデータは総務省統計局が2001年に実施した社会生活基本調査の調査結果である〔総務省統計局, 2003〕。

社会生活基本調査は、国民の生活時間の配分および自由時間等における主な活動について調査し、国民の社会生活の実態を明らかにすることにより、各種行政施策の基礎資料を得ることを目的としている。

1976年の第1回調査以来5年ごとに実施され、2001年調査は6回目にあたっている。

調査対象は世帯に属する10歳以上の世帯員であり、二段階確率比例抽出法により、約73,000世帯を抽出して調査し、186,424人から回答を得ている。現在のところ、世界最大規模の生活時間の全国調査である。

上述のとおり、社会生活基本調査の原データを使用させてもらうために、総務省統計局に対して目的外使用申請を行ったところ、その申請が認められたので、本論文では、総務省統計局が集計していない調査結果を利用することができた。

(2) 分析の枠組み

本論文では、共働き世帯・非共働き世帯別、および世帯の家族類型別に夫と妻の比較を行った。本論文で用いるデータは同一世帯の夫と妻のデータである。

共働き世帯とは、夫も妻も有業の世帯である。この共働き世帯には夫あるいは妻が雇用されていない有業の世帯も含まれる。起床後の生活行動は、雇用されている世帯とそうでない世帯とでは異なることが推測されるため、共働き世帯のなかで夫も妻も雇用されている世帯を抽出し、この世帯を妻の週間就業時間が35時間未満か以上かによって二つに分類した。本論文における非共働き世帯とは、夫有業妻無業の世帯である。したがって、夫が無業の世帯は本論文では分析の対象としていない。

世帯の家族類型は次の4類型とした。

- 1) 夫婦のみ
- 2) 夫婦と親（両親あるいはひとり親）
- 3) 夫婦と子ども
- 4) 夫婦と子どもと親（両親あるいはひとり親）

なお、この家族類型での夫婦とは、世帯内でもっとも若い世代の夫婦のことをいう。したがって、共働きか否かについてもこの夫婦について分類したものである。

社会生活基本調査では、平日、土曜日、日曜日のデータがあるが、本論文では平日データを使用した。起床後のタイムプレッシャは、平日に顕著であると考えたからである。

表1 夫婦の睡眠時間－共働きか否か・家族類型別

(2001年平日, 単位: 時間, 分)

		夫婦のみ	夫婦と親	夫婦と子ども	夫婦・子・親	合計
共働き*	夫	7.28	7.38	7.20	7.30	7.24
	妻	7.06	7.09	6.52	6.50	6.56
妻35時間未満**	夫	7.29	7.19	7.12	7.25	7.17
	妻	7.11	6.57	6.52	6.52	6.56
妻35時間以上**	夫	7.21	7.31	7.14	7.26	7.19
	妻	7.01	6.54	6.52	6.47	6.53
夫有業妻無業	夫	7.28	7.42	7.17	7.22	7.20
	妻	7.20	7.15	7.01	7.03	7.05
合計	夫	7.28	7.39	7.19	7.28	7.23
	妻	7.11	7.10	6.56	6.54	6.59

* 共働きは「夫有業妻有業」の合計（夫・妻が雇用されていない場合を含む）

** 夫妻ともに雇用されている世帯（妻の週間就業時間による分類）

3. 夫と妻の睡眠時間

はじめに、夫と妻の睡眠時間を共働きか否かおよび家族類型別にみておきたい。表1はその結果を示したものである。一番右下のセルが総合計における夫と妻の睡眠時間である。これによれば、夫7時間23分、妻6時間59分で夫のほうが24分長い。表1に示すすべてのセルにおいて、夫のほうが妻よりも睡眠時間が長い。この結果は、これまでの日本の夫と妻の睡眠時間の違いを確認するものとなっている。

共働きか否かによって夫と妻の睡眠時間を比較した結果が表の一番右の列に示されている。夫の睡眠時間を共働きか否かで比較すると、共働き7時間24分、夫有業妻無業7時間20分で大きな差ではないものの共働きの夫のほうが長い。しかしながら、共働きでも夫も妻も雇用されている世帯の睡眠時間は非共働き世帯より短くなっている。ただし、大きな差ではない。妻の睡眠時間は共働き6時間56分、夫有業妻無業7時間5分で妻無業のほうが長い。夫も妻も雇用されている妻の週間就業時間が35時間以上の妻（ほぼフルタイムの妻に該当する）の睡眠時間が6時間53分ともっとも短い。夫と妻の睡眠時間の差は、共働き全体で28分と大きく、夫有業妻無業で15分と小さくなっている。

世帯の家族類型によって夫と妻の睡眠時間を比較した結果が表の一番下の行に示されている。夫の睡眠時間がもっとも長いのは「夫婦と親」世帯であり7時間39分、もっとも短いのは「夫婦と子ども」世帯の7時間19分である。妻の睡眠時間は子どもの有無によって二分され、子どもがいない場合は7時間10～11分、子どもがいる場合は6時間54～56分で子どもがいる

場合のほうが妻の睡眠時間は短い。夫と妻の睡眠時間の差は「夫婦と子どもと親」世帯で34分ともっとも大きく、「夫婦のみ」世帯で17分ともっとも小さくなっている。

共働きか否かと家族類型をクロスさせて夫婦の睡眠時間を検討すると、夫でもっとも睡眠時間が長いのは「夫有業妻無業で夫婦と親」世帯の7時間42分、もっとも短いのは「夫婦とも雇用の共働き（妻の週間就業時間35時間未満）で夫婦と子ども」世帯の7時間12分である。妻でもっとも睡眠時間が長いのは「夫有業妻無業で夫婦のみ」世帯の7時間20分、もっとも短いのは「夫婦とも雇用の共働き（妻の週間就業時間35時間以上）で夫婦と子どもと親」世帯の6時間47分である。夫婦の睡眠時間の差がもっとも大きいのは「共働きで夫婦と子どもと親」世帯の40分、もっとも小さいのは「夫有業妻無業で夫婦のみ」世帯の8分である。

共働きか否かと家族類型をクロスさせた結果を詳細にみると、共働きか否かだけあるいは家族類型だけのみみた結果と多少異なる場合もあるものの、おおむね、全体的な傾向と類似している。そこで、以下においては、共働きか否か別と家族類型別ごとに（この二つの変数をクロスさせずに）分析することにする。

4. 夫と妻の起床時刻

(1) 時間帯別行為者率

上記の分析は睡眠の時間量によるもので、これまでも総務省統計局から集計データは報告されていたものである。

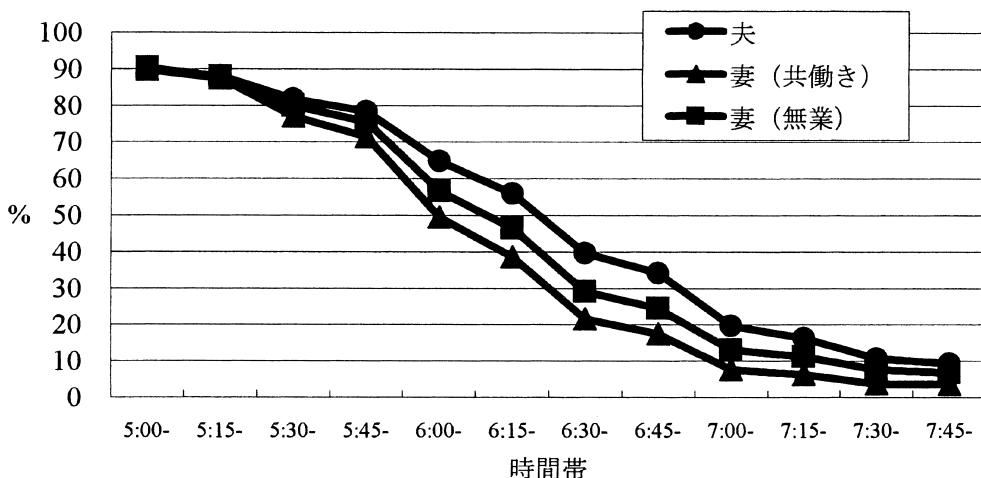


図1 時間帯別夫婦の睡眠行為者率

しかしながら、タイミングの視点から睡眠をとらえた分析はほとんどなされていない。タイミングの視点からなされるもっとも一般的な分析は時間帯別行為者率である。テレビの番組視聴率も時間帯別行為者率の指標である。この指標については、社会生活基本調査においても総務省統計局から集計データが報告されているが、睡眠については個人レベルのものだけであり、世帯単位の集計は報告されていない。

図1は、時間帯別に夫と妻の睡眠行為者率を示したものである。睡眠行為者率とはその時間帯に睡眠をしている人の比率を示している。ここでの分析においては、起床に焦点をあてて考えるため、時間帯としては午前5時から午前8時までの3時間をとりあげた。社会生活基本調査では、15分間ごとの行動を調査しているので、時間帯の長さは15分になっている。夫と妻については、属性に分類せず夫と妻全体とした。ただし、妻については、共働き（有業）か無業かで二分した。

時間帯ごとの睡眠行為者率は夫、無業の妻、共働きの妻の順に行者率が低くなり、どの時間帯でも妻よりも夫のほうが寝ている比率が高い。とくに午前6時ごろから午前7時ごろまではその傾向がはっきりしている。

半数以上の人が起きる（睡眠行為者率が50%未満になる）時間帯は、共働きの妻が6時～6時15分、無業の妻が6時15分～6時30分、夫が6時30分から6時45分である。

(2) 夫婦の起床時刻

時間帯別の睡眠行為者率によっても妻のほうが夫より早く起きていることは理解できた。次に、もう少し直接的な指標である夫婦の起床時刻を検討したい。

起床時刻は、概念的には「朝起きた時間」と定義すれば、それほど理解しにくいものではない。しかしながら、生活時間調査のデータから操作的に起床時刻を定義しようとするといくつか注意すべき点がある。

第一は、起床が午前中でない人が少なからずいるということである。交代制などによって夜間勤務に従事する人は、午前中に就寝して午後から夕方に起床するというを理解することはそれほど困難でない。しかしながら、これらの人々の起床を含めると必然的に平均起床時刻が遅くなってしまい、常識として理解する起床時刻とあわなくなってしまう。そこで、本論文における起床時刻とは、操作的に、午前中に最後に睡眠が終了する時刻と定義した。たとえば、乳児の世話のためにいったん起きてまた寝るような場合は、再び起きるのが午前中であれば、あとのほうの睡眠終了時刻を起床時刻とする。午前中に睡眠が終了しない場合は

は起床時刻の集計から除外した。

第二は、午前中も含め睡眠のない人である。いわゆる徹夜の場合のように、データとして睡眠がでてこない人もいる。この人も起床時刻の集計からは除外した。

このような操作をして集計した結果が表2および表3である。それぞれの表の一番下の行は夫と妻の全体を示している。これによると、平均起床時刻は夫6時34分、妻6時19分で妻のほうが15分早い。

表2によって夫婦の起床時刻を共働きか否かによって比較すると、夫は共働きか否かによって起床時刻はほとんど変わらない。これに対して妻の場合は、共働き（有業）のほうが無業よりも起床時刻が10分以上早い。その結果、夫婦の起床時刻の差は共働き世帯よりも妻無業の世帯のほうが小さくなっている。

表2 共働きか否か別夫婦の起床時刻

(2001年平日, 単位: 時: 分)

	夫	妻
共働き*	6:33	6:15
妻35時間未満**	6:30	6:14
妻35時間以上**	6:31	6:10
夫有業妻無業	6:35	6:26
合計	6:34	6:19

*, **表1の注参照

表3によって夫婦の起床時刻を家族類型別に比較すると、夫、妻ともに親と同居している世帯のほうが親と同居していない世帯よりも起床時刻が早い。この差は夫では5分程度であるが、妻では最大25分に達している。妻の場合、睡眠時間量は子どもの有無の影響を受け、子どもがいる世帯のほうが短かったのに対して、起床時刻は子どもではなく親との同居の影響を受けていることは注目すべき結果である。夫婦の起床時刻の差は「夫婦のみ」世帯で4分ともっとも小さく、「夫婦と子どもと親」世帯で25分ともっとも大きい。

表3 家族類型別夫婦の起床時刻

(2001年平日, 単位: 時: 分)

	夫	妻
夫婦のみ	6:34	6:30
夫婦と親	6:29	6:11
夫婦と子ども	6:35	6:19
夫婦と子どもと親	6:29	6:04
合計	6:34	6:19

表4 夫と妻はどちらが早起きか（共働きか否か別）

(2001年平日, 単位: %)

	妻のほうが早い	夫=妻	夫のほうが早い	合計
共働き*	56.7	19.8	23.5	100.0
妻35時間未満**	56.2	19.2	24.6	100.0
妻35時間以上**	58.9	18.4	22.7	100.0
夫有業妻無業	52.4	20.7	26.9	100.0
合計	55.0	20.2	24.8	100.0

*, ** 表1の注参照

表5 夫と妻はどちらが早起きか（家族類型別）

(2001年平日, 単位: %)

	妻のほうが早い	夫=妻	夫のほうが早い	合計
夫婦のみ	47.0	25.6	27.4	100.0
夫婦と親	58.1	20.9	20.9	100.0
夫婦と子ども	55.6	18.8	25.6	100.0
夫婦と子どもと親	62.5	18.3	19.1	100.0
合計	55.0	20.2	24.8	100.0

(3) 夫と妻はどちらが早く起きているか

以上の結果から、夫よりも妻のほうが早起きであることが確認された。ただし注意すべきは、この結果は平均値であることであり、必ずしもすべての世帯で妻のほうが早く起きていることを意味するわけではない。

そこで、実際に、個々の世帯では夫と妻のどちらが早く起きているか、その比率に注目した。この分析は、夫婦ともに起床時刻が計算できる世帯のみを対象とした。表4と表5はその結果を示したものである。それぞれの表の一番下の行は夫と妻の全体を示している。これによると、妻のほうが早起きの世帯が55.0%、夫のほうが早起きの世帯が24.8%、夫と妻の起床時刻が同じ世帯が20.2%である。半数以上の世帯で妻のほうが早起きであることは確かであるが、夫のほうが早起

きの世帯も四分の一ほどあることにも注目すべきである。

表4によって夫婦のどちらが早起きかを共働きか否か別にみると、妻のほうが早起きの比率がもっとも高いのは、夫も妻も雇用されている妻の週間就業時間が35時間以上の世帯で、58.9%である。妻無業の世帯ではこの比率が52.4%と若干低い。

表5によって夫婦のどちらが早起きを家族類型別にみると、親と同居している世帯で妻が早起きの比率が高い。「夫婦と子どもと親」世帯では62.5%、「夫婦と親」世帯では58.1%の世帯で妻が早く起きている。妻の平均起床時刻が親と同居の世帯で早かったこととも関連する結果である。「夫婦のみ」世帯では妻のほうが早起きの比率が47.0%と半数を切っている。

表6 共働きか否か別夫婦の起床後2時間の生活時間

(2001年平日, 単位: 時間: 分)

	夫				妻			
	生理的必要	職業労働	家事労働	自由時間ほか	生理的必要	職業労働	家事労働	自由時間ほか
共働き*	48	49	2	21	46	12	54	8
妻35時間未満**	46	54	1	18	43	7	62	8
妻35時間以上**	49	52	2	17	49	19	46	6
夫有業妻無業	47	53	2	18	40	0	68	11
合計	48	51	2	20	44	7	60	9

*, ** 表1の注参照

表7 家族類型別夫婦の起床後2時間の生活時間

(2001年平日, 単位: 時間: 分)

	夫				妻			
	生理的必要	職業労働	家事労働	自由時間ほか	生理的必要	職業労働	家事労働	自由時間ほか
夫婦のみ	49	46	2	23	51	11	45	14
夫婦と親	50	41	2	27	51	12	48	9
夫婦と子ども	47	53	2	19	42	6	64	8
夫婦と子どもと親	48	52	2	19	42	7	65	6
合計	48	51	2	20	44	7	60	9

表8 夫と妻のどちらが早起きかからみた夫婦の起床後2時間の生活時間

(2001年平日, 単位: 時間: 分)

	夫				妻			
	生理的必要	職業労働	家事労働	自由時間ほか	生理的必要	職業労働	家事労働	自由時間ほか
妻のほうが早い	47	53	2	19	43	7	63	8
夫=妻	52	48	2	18	45	7	57	10
夫のほうが早い	46	48	2	24	45	9	55	12

5. 夫と妻の起床後の生活行動

ここまでの分析によっても、起床時刻からみて、平均的には妻の生活時間のほうがタイムプレッシャの大きいものであることが理解できる。

ここでは、そのタイムプレッシャの内容を検討するために、起床してから2時間の生活時間を分析した。分析対象は、上で述べた起床時刻が定義できる人（午前中に起床した人）である。行動は、次の四つの行動大分類にまとめた。

- 1) 生理的必要時間（睡眠、食事、身の回りの用事など）
- 2) 職業労働時間（通勤を含む）
- 3) 家事労働時間（家事、介護・看護、育児、買い物）
- 4) 自由時間（通勤以外の移動、学業を含む）

表6と表7はその結果を示したものである。それぞれの表の一番下の行は夫と妻の全体を示している。これによると、起床後2時間のなかで、夫は生理的必要時間と職業労働時間が大半を占めておりあわせて1時間40分弱、これに自由時間の20分を加えるとほぼ全部である。家事労働の時間は平均で2分である。妻は、生理的必要時間は44分と夫とそれほど違いはないが、家事労働が60分と半分を占めている。職業労働と自由時間を合わせて16分である。

夫の家事労働の平均時間は2分であるが、実際に家事労働をした夫の比率（行為者率）はどれぐらいであろうか。起床後2時間に限定していることに注意すべきであるが、この2時間に家事労働をした夫の行為者率は4.6%である。これに対して妻の家事労働行為者率は84.5%である。もちろん、夫も起きてから2時間

のうち50分強が職業労働であることから、それまでに出勤せねばならずタイムプレッシャが小さいとはいえない。しかしながら、妻は起きてから2時間の半分は家事労働に従事せねばならず、とくに共働きの妻のタイムプレッシャの大きさを推測することができる。

表6によって、共働きか否かによって比較してみる。夫の生活時間は共働きであってもなくても基本的には変わらない。共働きだからといって家事労働に従事するということはないのである。これに対して、妻の場合は、無業の妻の家事労働時間が長い。しかしながら、無業の妻は職業労働に従事しなくてもよいのだからこの結果はむしろ当然かもしれない。注目すべきは共働きで雇用されていて週35時間以上就業している妻であり、46分の家事労働をこなし、49分で食事や出勤の身支度をし、起きて1時間40分後には家を出ているという時間の使いかたを余儀なくされている。一般にいわれている有職既婚女性のタイムプレッシャを実感させるデータであるといえる。

表7は家族類型別にみたものである。夫の家事労働については差がない。子どもがいる家族類型の場合のほうが夫の職業労働時間は若干長い。妻の生活時間も子どもの有無によって影響を受けている。子どものいる世帯の妻のほうが、家事労働時間が長く生理的必要時間が短い。

表8は、起床後2時間の生活時間を夫と妻のどちらが早起きかによって比較したものである。夫のほうが早起きの場合には家事労働に従事するのだろうかという関心から分析したのであるが、そのような結果は得られなかった。ただし、妻の家事労働時間は夫が早起きの場合のほうが短くなっている。

6. おわりに

夫と妻の睡眠時間の差について考えるため、タイミングの視点からの分析を行った。睡眠は就寝と起床によって影響を受けるが、本論文では起床に焦点をあてて分析した。

その結果、妻のほうが早起きであることが妻のほうが睡眠時間が短いことの一因であることは明らかになった。起床後2時間の生活時間分析から、妻、とくに共働きの妻のタイムプレッシャの大きさを理解することができた。

タイミングの視点を取り入れることによって、平均時間量だけでは理解しにくい要因を明らかにすることができたと思う。

今後の課題として、睡眠時間に影響を与えるもう一つの行動である就寝についても同様の分析をする必要がある。

本論文の冒頭で述べたように、国際比較の視点から

みると、夫の睡眠時間が妻の睡眠時間より長いという日本の特徴は他の国ではみられないものである。なぜ諸外国では妻の睡眠時間が夫の睡眠時間より長いのであろうか。機会があれば、そのような観点からの国際比較研究に取り組んでみたい。

なお、本論文は科学研究費補助金（基盤研究（C））、平成15年度～17年度、「共働き世帯と非共働き世帯の夫妻の生活時間配分」、研究代表者：平田道憲）によって実施した研究成果の一部である。

【参考文献】

- 平田道憲、「生活時間からみた男女共生社会の展望」、岡本祐子・平田道憲・岩重博文編著、『人間生活学』、北大路書房、1998年
総務省統計局、『平成13年社会生活基本調査報告』、日本統計協会、2003年