

働き方・休み方改革で生活は変わるのか？

～全国・地域データによる分析～

経済調査部 溝端 幹雄／石橋 未来

要約

本稿では「働き方・休み方改革」によるわれわれの生活時間の変化を考察する。

労働時間が削減されると大半の余暇時間は増加するが、仕事関係の「交際・付き合い」「食事」等の時間は減少する。また、労働時間の削減がマクロの消費全体に与える影響を分析したが、統計的に有意な関係は確認できなかった。ただし個別には、食料、衣料、交際費はマイナス、光熱、教養娯楽、理美容、身の回り用品ではプラスの影響があった。つまり、労働時間の削減は余暇時間の変化を通じて、消費項目の配分を変化させる可能性が高い。

都市圏に比べて地方圏の就業女性の方が余暇時間は短い。背景には地方圏の就業女性では家事・育児等に費やす時間が長く、低賃金でも所得を確保するために労働時間が長くなることがあると考えられる。ただし、地方圏では男女間の労働時間の差が小さく、地方圏の女性は子育ての負担感が小さい。

家計生産時間や市場労働時間が軽減され、さらに地域や男女間でそれらの時間の差が縮小すれば、余暇時間の拡大により心身機能の回復を図り、子育て負担軽減や能力開発の時間が確保できる。今後の経済成長の源泉はイノベーションを生む人的資本であり、われわれの生活時間をその強化に使えば、日本の成長力向上に貢献するだろう。

目次

- 1章 「休み方改革」の議論が本格化
- 2章 労働時間と余暇・家事労働時間の関係
- 3章 長時間労働の是正・余暇の拡大で消費は増えるのか？
- 4章 生活時間で生じ得る地域差
- 5章 まとめ

1章 「休み方改革」の議論が本格化

日本で「休み方改革」の議論が本格化しつつある。2017年3月の「働き方改革実現会議」での議論を受けて、現在、政府は長時間労働の是正に必要な法改正の準備を進めている。労働・雇用環境の見張り役である労働基準監督署の動きもこのところ活発となっており、時間はかかるだろうが日本の長時間労働は是正の方向に向かうものと思われる。

それを受けて本格化しつつあるのが、人々に新たに生まれる余暇等の時間の活用だ。政府は2017年6月に「休み方改革官民総合推進会議（仮）」を新設し、関連施策は2018年度予算に反映される見込みである。さらに、「休み方改革」の全国的な普及を促すため、政府は地域レベルで学校関係者や商工会などが参加する「地域における休み方協議会（仮）」の設置も促す予定であり、宿泊施設や観光事業者の集客に向けた取り組みが始まろうとしている。

最近では、所得が伸び悩む中、人々は有給休暇の取得しやすさや柔軟な働き方が可能な企業を就業先として選ぶ傾向が強くなっているように見える。特に若い世代を中心として、自らの満足度を高めるために生活時間を有効活用していく動きが今後は強まっていくものと思われる。

そこで本稿では、「働き方・休み方改革」の普及により、われわれの生活時間がどのように変わるのかを考察する。まず前半の2章と3章では、全国の生活時間のデータを利用して、長時間労働の是正が余暇時間や家事労働時間、そして消費に

与える影響を見る。続く後半の4章では、「働き方・休み方改革」を全国的に普及させるに当たり、生活時間の地域差について地域別のデータまで掘り下げて分析し、地域ごとに異なる課題があるのかどうかを議論する。

2章 労働時間と余暇・家事労働時間の関係

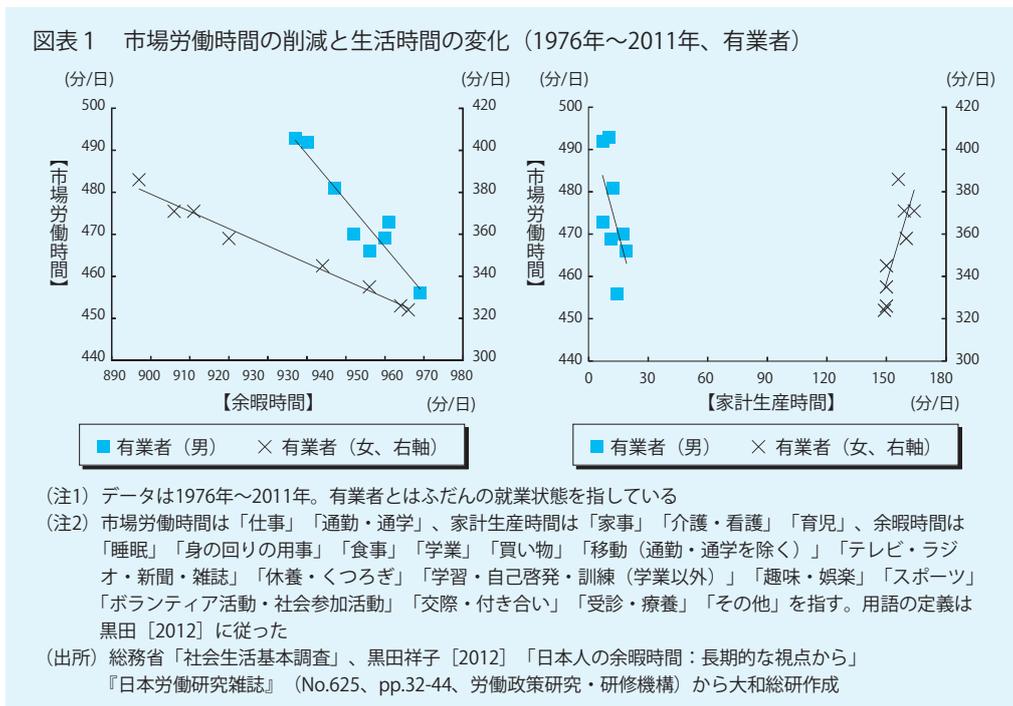
1. 労働時間の削減で余暇増加、家事労働は不確定

図表1は、労働時間と余暇時間および家事労働時間（家計生産時間）の関係を男女別に示したものである。この図表から明らかなように、労働時間の削減は余暇時間の増加につながりやすい。

一方、家事労働時間については、男性では労働時間が削減されると増えるものの、女性では逆に減る傾向にある。OECD諸国の横断面データでは、労働時間が短い国ほど男女共に家事労働時間は長くなる傾向が示される。これまで日本では男性の家事労働時間が極端に少ない分、女性に家事労働が偏っていたが、近年は徐々にではあるが家事労働の分業が進んでいることや、家電の多様化・高度化等により女性の家事労働時間が減っていることもあり、日本では男女で反対方向の動きが出ているものと思われる。後で見るように、男女を合わせた家事労働時間と労働時間のデータに相関が見られないのは、こうした理由があるものと考えられる。さらに、異なる年齢階級ごとの行動パターンが互いに相殺し合い、全年齢で見たデータでは変数の関係性が見えにくい場合もあるだろう¹。

1) 詳細は、溝端幹雄・石橋未来 [2017] 「長時間労働の是正で消費は増えるのか？：全体への影響は小さいが、個別ではプラスとマイナスが入り混じる」大和総研 経済構造分析レポート No.59 (2017年6月6日) を参照。

図表1 市場労働時間の削減と生活時間の変化（1976年～2011年、有業者）



2. 労働時間1%削減で余暇のうち「交際・付き合い」「食事」時間は減少、消費全体は変わらず

そこで、1976年から直近（2011年）までの年齢階級別のパネルデータを使い、各年齢階級に固有の行動パターンを除去した上で、労働時間が余暇・家事労働時間に与える影響を統計的に明らかにしたものが図表2である。

労働時間が1%削減されると大半の余暇時間は増加する。例えば、ドライブや旅行に伴って生じる「移動（通勤・通学を除く）」の他にも、「買い物」「趣味・娯楽」、入浴、化粧、パーマ・カット、エステ等の「身の回りの用事」、そして「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」などの時間が増える。また、サンプル数は少ないものの、家事労働時間のうち「介護・看護」の時間も増える傾向にある。

一方、余暇時間のうち「交際・付き合い」「食事」等の時間は減少するのが分かる。これは労働時間

が削減されると、仕事関係での付き合いや食事の時間が減るといふことかもしれない。

次に、所得、金融資産・負債、世帯人員が消費に与える影響をコントロールした上で、労働時間の削減がマクロの消費全体に与える影響について分析したが、こちらは統計的に有意な関係は確認できなかった。これは、労働時間の削減が個別の消費に与える効果にはプラスとマイナスがあり、両者が互いに相殺し合うことで消費全体には影響していないことが考えられる。

3章 長時間労働の是正・余暇の拡大で消費は増えるのか？

1. 個別の消費項目（セクター）で見るとプラス・マイナスの効果が入り交じる

それを確認するため、個別の消費項目（セクター）が労働時間の1%削減によりどのような影

図表2 労働時間1%削減が各時間・消費に与える影響

(市場) 労働時間		▲ 1.0	備考
時間	余暇時間	0.4	***
	移動（通勤・通学を除く）	6.3	***
	買い物	4.0	***
	ボランティア活動・社会参加活動	3.6	***
	スポーツ	3.5	***
	趣味・娯楽	3.1	***
	身の回りの用事	1.8	***
	学習・自己啓発・訓練（学業以外）	1.1	**
	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	0.9	*** 他の変数で制御
	休養・くつろぎ	0.6	***
	睡眠	▲ 0.3	***
	食事	▲ 0.4	**
	交際・付き合い	▲ 0.9	**
	受診・療養	-	
	家計生産時間	-	
	家事	-	
	介護・看護	2.8	** データは1991年から
	育児	-	データは1986年から
消費	消費総額	-	
	食料	▲ 0.4	**
	住居	-	
	光熱・水道	0.9	***
	家具・家事用品	-	
	被服及び履物	▲ 2.3	***
	保健医療	1.3	***
	交通・通信	-	
	教育	▲ 3.3	*
	教養娯楽	0.9	**
	その他の消費支出（諸雑費）	1.7	** 身の回りの用事↑
	その他の消費支出（交際費）	▲ 0.4	** 交際・付き合い↓

(注1) 数字は%。***は1%有意水準、**は5%有意水準、*は10%有意水準

(注2) 消費への影響は所得、金融資産・負債（全て実質値）、世帯人員、相対価格による影響を除去

(出所) 総務省「家計調査」「社会生活基本調査」、黒田祥子 [2012] 「日本人の余暇時間：長期的な視点から」

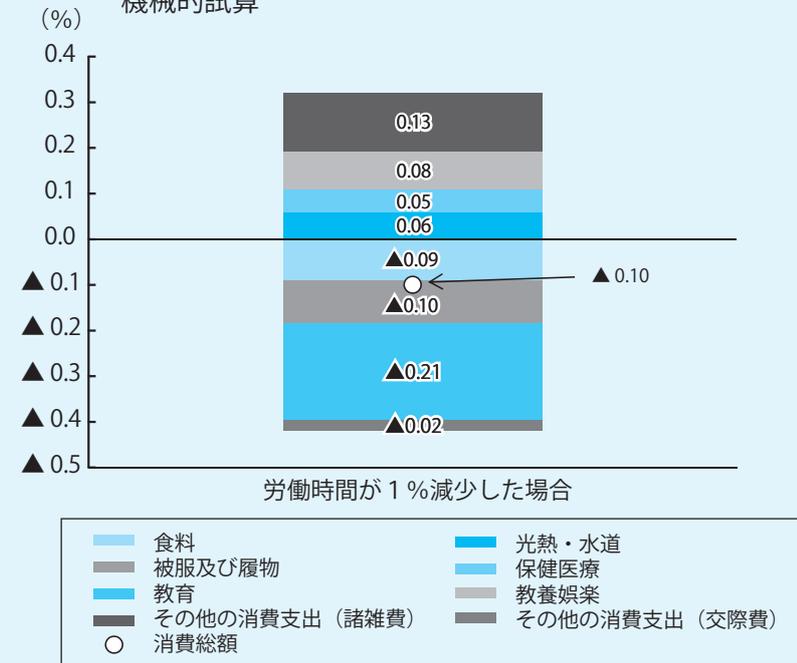
『日本労働研究雑誌』(No.625、pp.32-44、労働政策研究・研修機構) から大和総研作成

響を受けるのかについても推計し、統計的に関連が見られる消費項目を機械的に積み上げることで、消費全体への影響を試算した。なお、個別の消費に対する影響を見る上では、所得や金融資産・負債、世帯人員に加えて、相対価格の動きも制御する必要がある。そこで相対価格の影響も除去した上で、労働時間1%の削減が個別の消費に与える影響を見ている。

1) 食料、衣料、交際費はマイナス、光熱、教養娯楽、理美容、身の回り用品ではプラス

図表3を見ると、労働時間の削減によって消費にマイナスの影響となる（消費が減る）費目は、最も顕著なのが「教育」であり、次いで「被服及び履物」「食料」「その他の消費支出（交際費）」と続く。統計的には「教育」に与える影響は強く支持されるわけではない（有意水準が10%とや

図表3 労働時間の1%削減が消費総額に与える影響についての機械的試算



(注) 消費総額への影響は、労働時間が1%減少した場合に各消費額に有意に影響を与えるものに関して、2016年の消費総額に占める各消費項目のウェイトを乗じて機械的に積み上げて試算した。ただし、その他の消費支出における(諸雑費)と(交際費)はそれぞれ、労働時間の減少による「身の回りの用事」の増加、「交際・付き合い」の減少を通じて影響している

(出所) 総務省から大和総研作成

や高め)が、「被服及び履物」「食料」「その他の消費支出(交際費)」については統計的に有意に効いている。

その一方で、労働時間の削減によって消費が増える項目もある。例えば、化粧品やカット・美容院等の理美容関係を含む「その他の消費支出(諸雑費)」が増えるほか、テレビやパソコン、ケーブルテレビ受信料、ゲーム関連、ペット関連、書籍、旅行、スクール(英会話学校等)やスポーツジムの月謝代、スポーツ用品などの「教養娯楽」「光熱・水道」、健康保持用摂取品やマッサージなどを含む「保健医療」の分野でも消費にプラスの影響が見られる。

2) 余暇時間の変化を通じた消費に対する波及経路

労働時間の削減が消費に与える具体的な波及経路を特定するため、図表4は各余暇時間と消費項目の関係をまとめたものである。

例えば、労働時間の削減は「食事」や「交際・付き合い」の時間を減らすことで、「食料」「被服及び履物」「その他の消費支出(交際費)」といった消費が減る。その一方で、労働時間の削減で「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」や「身の回りの用事」の時間は増えるので、「光熱・水道」「教養娯楽」、理美容関連の「その他の消費支出(諸雑費)」といった消費を増やす効果がある。

このように個別の消費で見ると、労働時間の削

図表4 余暇時間の変化を通じた消費に対する波及経路

余暇時間	消費項目	余暇⇒消費
食事	食料	+
交際・付き合い		+
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	光熱・水道	+
身の回りの用事		+
交際・付き合い	被服及び履物	+
睡眠	保健医療	-
移動（通勤・通学を除く）		+
買い物	交通・通信	+
趣味・娯楽		-
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	教養娯楽	+
移動（通勤・通学を除く）		+
身の回りの用事	その他の消費支出（諸雑費）	+
交際・付き合い	その他の消費支出（交際費）	+

（注1）右端列（余暇⇒消費）で符号が+（-）の場合、各余暇時間の増加が各消費項目の金額を増やす（減らす）ことを示す

（注2）余暇時間が消費項目に与える影響は1%～10%水準で有意なものを抜粋

（注3）消費への影響は所得、金融資産・負債（全て実質値）、世帯人員、相対価格による影響を除去
（出所）総務省から大和総研作成

減が消費に与える影響にはプラスとマイナスが混在するため、消費全体への影響が小さくなっているのである。つまり、労働時間の削減は余暇時間の変化を通じて、消費項目の配分を変化させる可能性が高いと言える。

もちろん、労働時間の削減は残業時間の削減による残業代の減少、つまり所得の減少にもつながる懸念がある。今回の推計では、所得が消費に与える影響を排除した上で、労働時間の削減自体がもたらす影響だけを抽出している。しかし、残業代の削減は家計所得の減少というルートを通じて、短期的には消費にマイナスとなる可能性がある。中長期的にも従来の雇用慣行が変わらない場合、所得が減少しマクロ的な消費が抑制されるシナリオの実現性は高まる。

したがって、長時間労働が是正される中で消費全体が盛り上がる好循環を作るには、やはり労働生産性の向上による時間当たり賃金の引き上げが

必要だ。労働時間の上限規制だけでなく、勤務間インターバル制度の早期普及や、従来の業務の棚卸し・職務の明確化・リカレント教育（社会人の再教育）の充実など、労働生産性を高める雇用環境の整備がポイントとなる。足元の人手不足が雇用環境の改善を通じて労働生産性を向上させる契機となれば、消費に対してプラスになるものと思われる。

4章 生活時間で生じ得る地域差

1. 地域における生活時間の実態

3章までの全国を対象とした分析により、長時間労働の是正が必ずしも全体の消費を拡大するわけではないことが分かった。長時間労働の是正によって、人々は余暇や家事に振り向ける時間配分を変更し、それに伴い消費項目の配分も変わるだろう。

もちろん、人々の満足度は消費の水準だけで決まるわけではない。ミクロ経済学が示す通り、人々の満足度は余暇水準からも影響を受ける。そのため、長時間労働の是正で消費総額は増えなくても、余暇時間が増加すれば人々の満足度は高まるだろう。

しかし、地域のライフスタイルを見渡せば、長時間労働の是正が必ずしも余暇の増加につながらず、人々の満足度に地域差が生じるかもしれない。例えば、女性の家事労働の負担が大きい地域では、長時間労働の是正が男性の余暇時間を増やすことはあっても、その地域の女性の余暇時間は必ずしも増えないかもしれない。

さらに、低賃金のため長時間労働で所得を確保している地域の人々にとっては、たとえ余暇が増えても、必要な所得水準が得られなくなることで

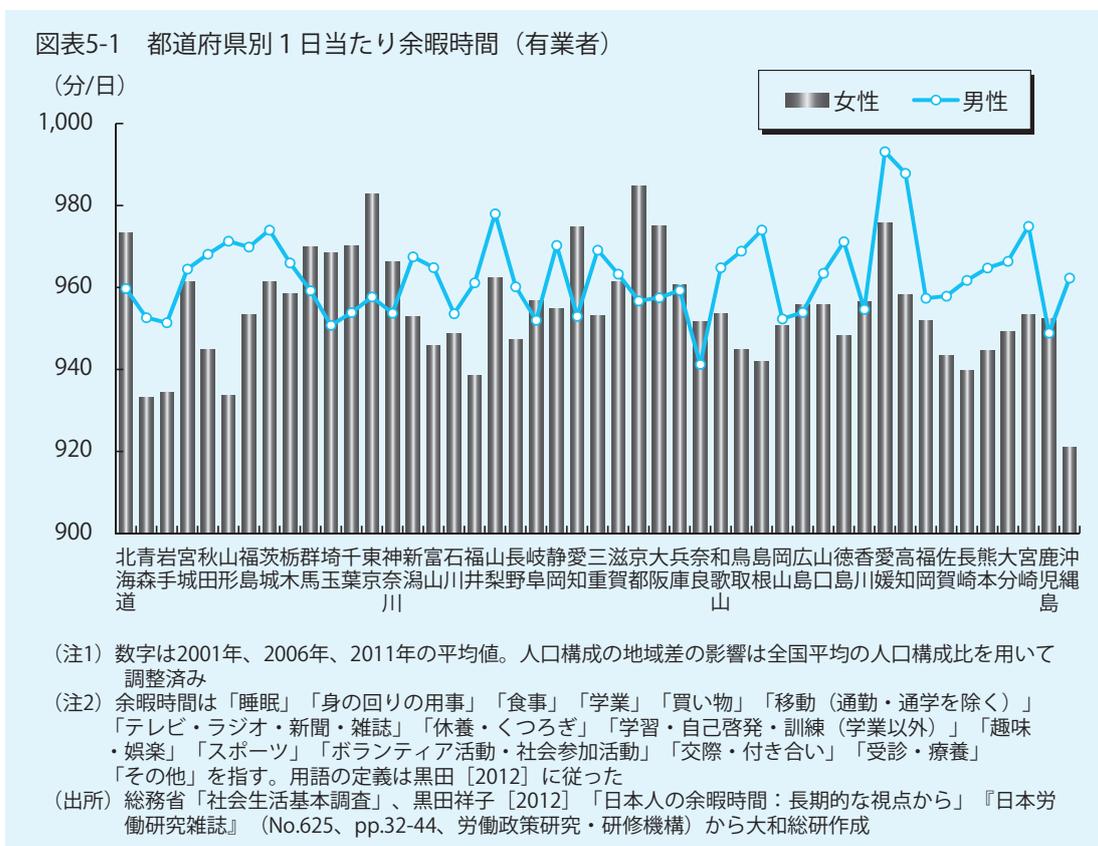
消費を抑制する可能性もある。また、勤務先を掛け持ちして働くことで所得を維持しようとするれば、余暇が減り、いずれにしても人々の満足度は低下するものと思われる。

こうした議論を深めるには、近年研究が盛んである「幸福度」を測る研究を踏まえた議論が必要であるが、まずは地域の生活時間の実態を明らかにすることが重要ではないかと考える。

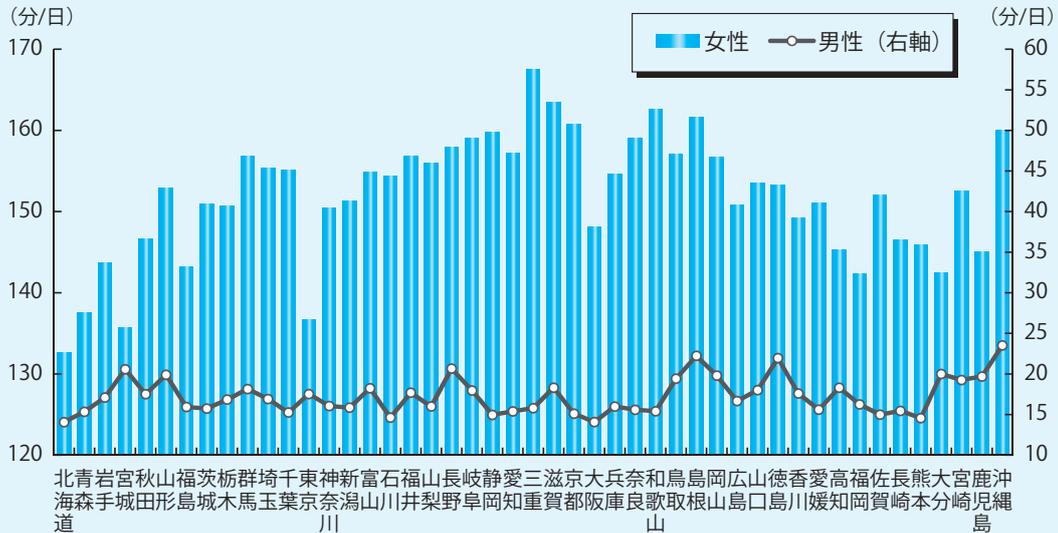
そこで4章では総務省「社会生活基本調査」の地域別のデータから、都道府県ごとの生活時間の実態を男女別に明らかにし、今後の「休み方改革」を考える上での材料を提供することにしたい。

2. 地方の就業女性は家でも外でも労働時間が長い

図表 5-1 ～ 図表 5-3 は有業者の生活時間を、余



図表5-2 都道府県別1日当たり家計生産時間（有業者）

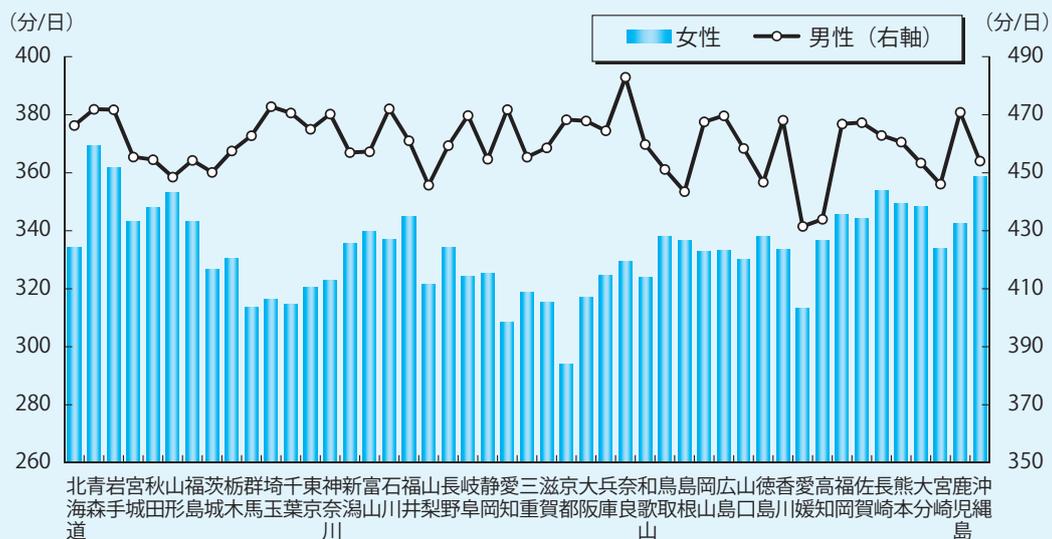


(注1) 数字は2001年、2006年、2011年の平均値。人口構成の地域差の影響は全国平均の人口構成比を用いて調整済み

(注2) 家計生産時間は「家事」「介護・看護」「育児」を指す。用語の定義は黒田 [2012] に従った

(出所) 総務省「社会生活基本調査」、黒田祥子 [2012] 「日本人の余暇時間：長期的な視点から」『日本労働研究雑誌』(No.625、pp.32-44、労働政策研究・研修機構) から大和総研作成

図表5-3 都道府県別1日当たり市場労働時間（有業者）



(注1) 数字は2001年、2006年、2011年の平均値。人口構成の地域差の影響は全国平均の人口構成比を用いて調整済み

(注2) 市場労働時間は「仕事」「通勤・通学」を指す。用語の定義は黒田 [2012] に従った

(出所) 総務省「社会生活基本調査」、黒田祥子 [2012] 「日本人の余暇時間：長期的な視点から」『日本労働研究雑誌』(No.625、pp.32-44、労働政策研究・研修機構) から大和総研作成

暇、家計生産（家事労働等）、市場労働（通勤時間も含む）の3つに分けて都道府県別に見たものだ²。

生活時間の配分には男女共に地域差は見られるが、特に女性の地域差がより大きいことが分かる³。さらに言えば、1人当たり県民所得の高い都市圏に比べると、所得が低い地方圏の就業女性の方が余暇時間は短いという特徴も見られる⁴。余暇時間が長いのは都市圏の就業女性と地方圏の就業男性であり、逆に都市圏の就業男性と地方圏の就業女性では余暇時間が短い傾向が見られる。

こうした背景には、地方圏の就業女性では家事・育児等に費やす時間（家計生産時間）が長いこと、低賃金でも所得を確保するために労働時間が長くなることがあると考えられる。

1) 地方圏の女性は家事・育児等の時間が長い

地域間の時間差を男女で比べた場合、男女の違いが大きいのは、家計生産時間だ。地方圏の就業女性ほど家計生産時間が長く、都市圏では家計生産時間が短いという特徴がある。そして、家計生産時間の地域差は女性の方がばらつきは非常に大きくなっている。

例えば、就業女性で家計生産時間が長いのは三重、滋賀などの地方圏が多く、三重の1日当たりの時間は168分となっている（その他、和歌山、島根、京都、沖縄でも長い）。一方、家計生産時間が短い北海道では133分と三重と比べると35

分も短く、その他、宮城、東京、福岡といった主に都市圏を抱える地域でも短い傾向がある。

一方、ばらつきを見ると、男性では最も時間の長い沖縄の24分と最も短い北海道・大阪の14分との差はわずか10分だ。男性の家事・育児等の行動パターンには地域差が反映されにくいのが、女性のいわゆる家事労働の時間の使い方には、家族構成や家庭に対する考え方などの地域差が色濃く出ているのではない。

2) 地方圏の女性は低賃金で労働時間も長い

市場労働時間でも女性の方がばらつきは大きくなっており、特に地方圏の就業女性で労働時間が長い傾向にある。

図表6は、女性と男性の市場労働時間と単位時間当たり実質賃金の関係を描いたものである。男性では、単位時間当たり賃金が高い地域ほど市場労働時間が長くなるという正の相関が見られる。ところが、女性における両者の関係はむしろ逆となっており、単位時間当たり賃金が高い地域ほど市場労働時間が長くなる傾向にある。

通常、経済学では賃金が高くなると、市場労働を犠牲にするコストを高めるので、労働時間を増やす方向に働く（代替効果が優勢）。さらに賃金が高くなると、所得は十分に増えることや今度は余暇を犠牲にするコストが高まるので、労働時間を減らすようになる（所得効果が優勢）。

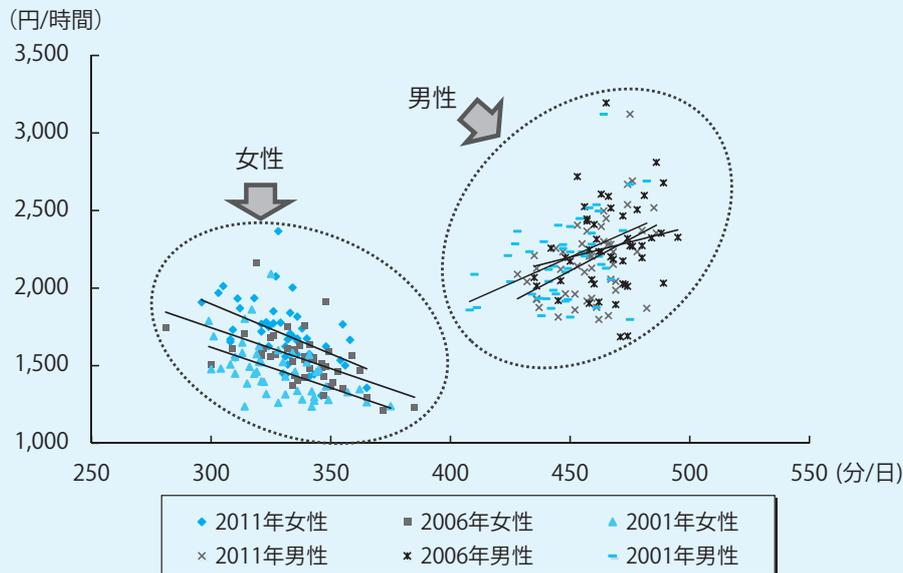
しかし、データで見ると、高所得者層ほど長時

2) 以下の総務省「社会生活基本調査」が示す1日当たりの生活時間は総平均時間を指し、実際にその行動をしている人々の時間と行動をしていない人々の時間を各構成比で加重平均したものである。そのため、実際に行動をしている人々の時間（行動者平均時間）よりも短くなっていることに注意されたい。

3) 標準偏差で見ても、女性の値はいずれも男性のそれよりも大きい。なお、総務省「社会生活基本調査」の生活時間の地域データは、地域の人口構成の違いから影響を受ける。そのため本稿では、適宜、全国平均の人口構成比を用いて生活時間を再計算しており、人口構成の違いからくる地域差の影響を除去している。

4) ここで言う都市圏と地方圏の分類はあくまで相対的なものであり、各都道府県を厳密に分けるものではない。

図表6 男女別に見た単位時間当たり実質賃金と市場労働時間（都道府県データ）



(注) 単位時間当たり実質賃金は年収を総労働時間で除した
 (出所) 総務省「社会生活基本調査」、厚生労働省「賃金構造基本統計調査」、内閣府「県民経済計算」から大和総研作成

間労働になりやすいことや、賃金の低い若年層でも長時間労働となることが分かっており⁵⁾、必ずしも経済学で示すようなパターンは見られない。特に女性は男性よりも賃金水準が低く、子どもを育てながら仕事をする場合には時間的な制約から就業可能な地理的範囲も限定されるため、賃金が高い就業先を選択できるオプションが男性よりも少なくなる。それにより、例えばシングルマザーになると子どもの養育費を稼ぐために、仕方なく近隣にある複数の仕事を掛け持ちして、結果的に長時間労働になってしまう家計も多いとされる。

もちろん、図表6は因果関係を示したものではないため解釈には注意が必要だが、地方圏の生産性を引き上げるなどして、地方圏の就業女性の単位時間当たり賃金を引き上げることは、労働時間の長時間化の抑制・余暇時間の拡大というプラス

材料にはなるだろう。

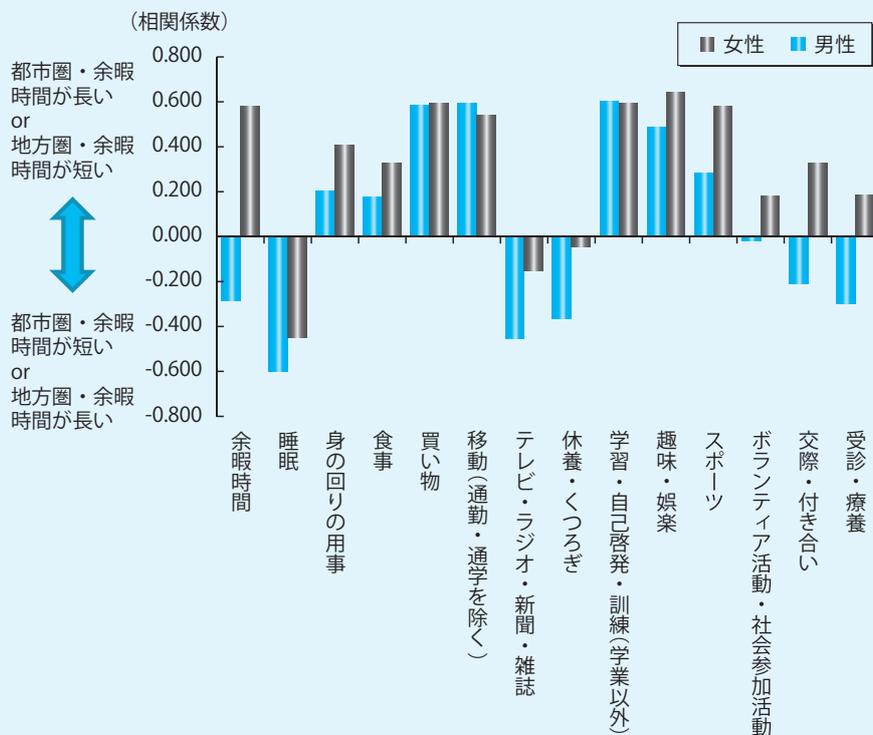
3. 地方圏の就業女性はどの余暇時間を犠牲にしているのか？

全体の余暇時間が短くなりやすい地方圏の女性は、どのような余暇活動を犠牲にしているのか？

図表7は、各都道府県の1人当たり実質県民所得の大きさと男女別の各余暇時間の長さの関係を相関係数で表したものである。相関係数がプラス（マイナス）の場合、1人当たり県民所得が高い地域ほど余暇時間が長くなる（短くなる）ことを示している。これは言い換えると、もし相関係数がプラスであれば、1人当たり県民所得の高い都市圏（低い地方圏）の方が、余暇時間が長い（短い）ということである。一方、相関係数がマイナスならば、県民所得の高い都市圏（低い地方圏）の方

5) 例えば、溝端幹雄 [2017] 「長時間労働の是正は本当に実現するのか？－周辺制度を含む一体的な『慣行』是正がカギに－」大和総研 経済構造分析レポート No.58 (2017年4月12日) を参照されたい。

図表7 有業者の各余暇時間と1人当たり実質県民所得の相関係数（男女別）



(注) 相関係数がプラスであれば都市圏(地方圏)の各余暇時間が長く(短く)、マイナスであれば都市圏(地方圏)の各余暇時間が短い(長い)ことを示す。さらに、相関係数の絶対値が大きくなるほど、各余暇時間の地域差も大きくなる
(出所) 総務省「社会生活基本調査」、内閣府「県民経済計算」から大和総研作成

が余暇時間は短い(長い)。さらに相関係数の絶対値が大きいくほど、所得がばらつけば余暇時間もばらつくので、余暇時間の地域差も大きくなることを表している。

まず、余暇時間全体について見ると、地方圏では男性の余暇時間が長い、逆に女性は余暇時間が短いことがあらためて確認できる。しかも、女性の方が相関係数の絶対値が大きく、地域差が大きいことも分かる。

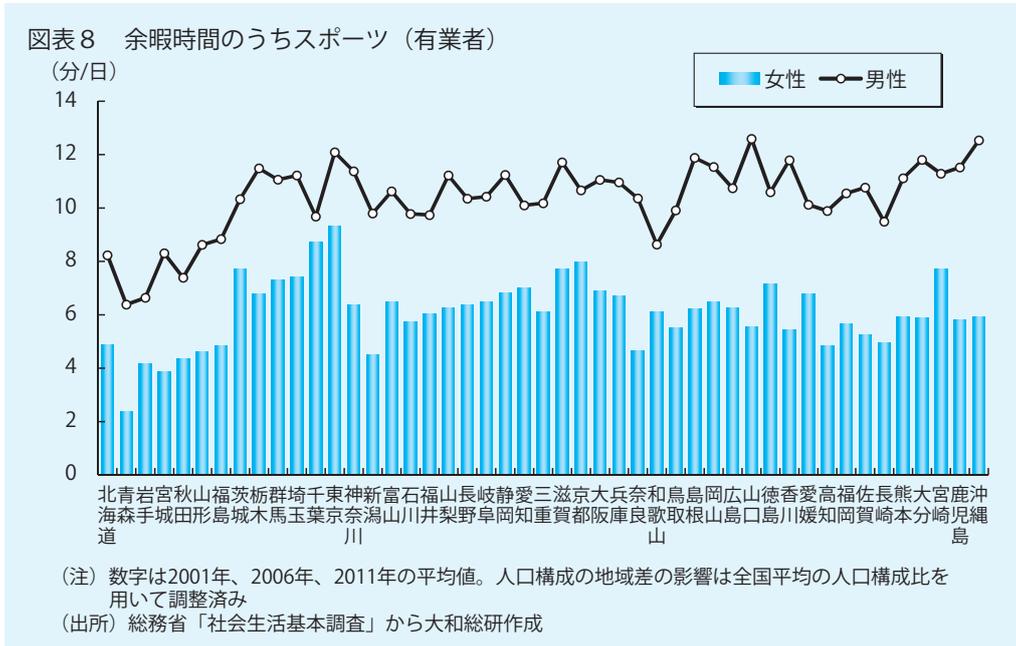
さらに女性の余暇時間の内訳を見ると、地方圏の就業女性ほど余暇時間が短い(相関係数がプラス)ものには、例えば「身の回りの用事」「食事」「買い物」「移動(通勤・通学を除く)」「学習・自己啓発・訓練(学業以外)」「趣味・娯楽」「スポー

ツ」「交際・付き合い」等が挙げられる。このうち、特に「買い物」「移動(通勤・通学を除く)」「学習・自己啓発・訓練(学業以外)」「趣味・娯楽」などは、男性でも地方圏ほど時間が短い傾向が見える。

男性と比べて、女性の余暇で地域差が大きい項目(相関係数の絶対値が男性のそれよりも相対的に大きいもの)には、「身の回りの用事」「食事」「スポーツ」「ボランティア活動・社会参加活動」などが挙げられる。

さらに特定地域を見ると、女性で地域差の大きい「スポーツ」に関しては、特に東北で全国平均より時間がかかり短く、男性についても同様のことが言える(図表8)。

以上から、地方の就業女性はこれらの余暇時間



を犠牲にすることで、家事・育児や仕事の時間を捻出していることが理解できる。

4. 男性は睡眠・テレビで大きな地域差

男性でも余暇時間の地域差はそれなりにあるが、女性と比べて特に顕著な地域差が見られるのは、睡眠とテレビ・ラジオ・新聞・雑誌などである。

1) 都市圏ではさらに睡眠時間が短縮化

まず、都市圏（地方圏）では男女共に睡眠時間が短く（長く）なりやすく、特に男性でそれが顕著なことである（図表9）。特に千葉、東京、神奈川、奈良のような都市圏では、居住地と就業先の場所が離れていることが多く、通勤時間が長くなり、それが睡眠時間を削っているようだ。実際、図表10で見ると、（非線形ではあるが）両者は逆相関の関係にある。

近年、睡眠時間の短さが健康に与えるマイナスの影響が注目されている。特に日本人の睡眠時間は他国と比べて短く、しかも年々減少している。

先の図表4で見たように、睡眠時間が長くなると医療費は減る傾向にあることから、医療費を抑制するためには、今後は都市圏をはじめ全国的に睡眠時間を増やすことも課題となるかもしれない。その点からすると、近年の居住地の都心回帰は男性の睡眠時間を増やすために望ましいものと思われる。

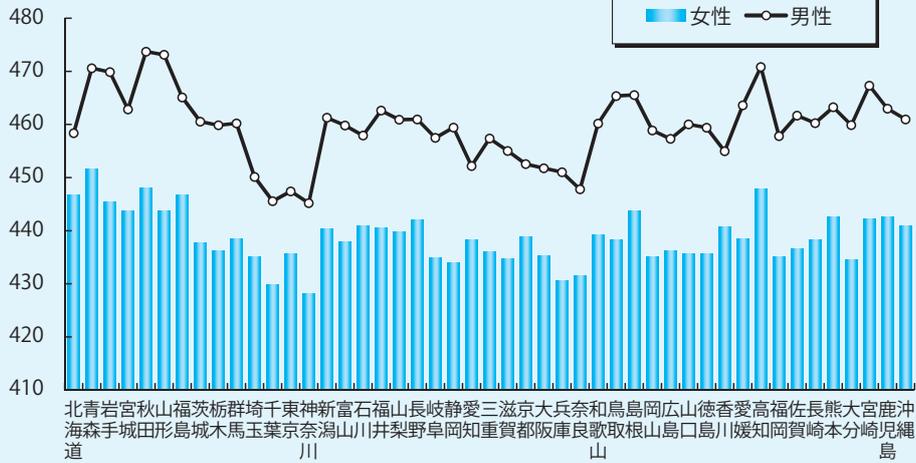
2) 地方圏の就業男性はテレビ等の視聴時間が長い

さらに、愛媛や和歌山のような地方圏の就業男性ではテレビ等の視聴時間が長くなっており、都市圏の就業男性では逆にテレビ等の視聴時間は短くなる（図表11）。

これはそれぞれの生活時間を犠牲にするための費用の大きさには地域差があることが関係しているものと思われる。特に首都圏では多様な生活時間の過ごし方を選択できるため、テレビを見るなどして時間を過ごすことのコストが小さくなりやすく、それが他の地域と比べてテレビ等の視聴

図表9 余暇時間のうち睡眠（有業者）

(分/日)

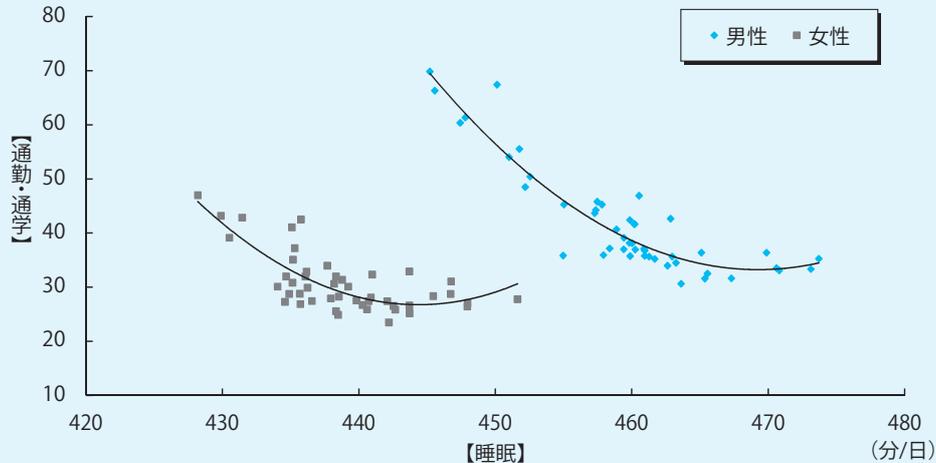


(注) 数字は2001年、2006年、2011年の平均値。人口構成の地域差の影響は全国平均の人口構成比を用いて調整済み

(出所) 総務省「社会生活基本調査」から大和総研作成

図表10 通勤時間と睡眠時間の関係（都道府県データ）

(分/日)



(注) 数字は2001年、2006年、2011年の平均値。人口構成の地域差の影響は全国平均の人口構成比を用いて調整済み

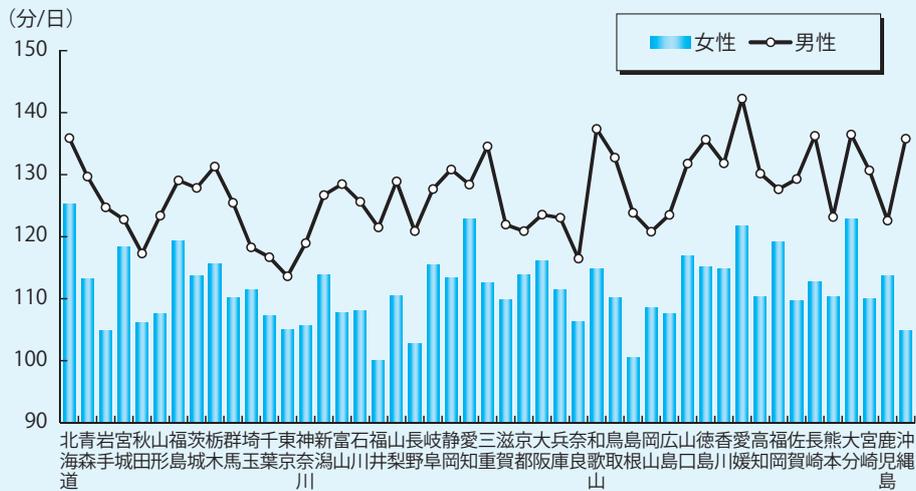
(出所) 総務省「社会生活基本調査」から大和総研作成

時間の長さにつながっているのではないかと。近年、視聴者のテレビ離れが指摘されているが、このように地域別に見ても、都市圏ほどテレビ等に費やす機会費用が大きくなっているものと思われる。

さらに特徴的なのは、「交際・付き合い」は男女で行動パターンが地域により異なることだ。先

ほどの図表7を見ると、男性では地方圏の方が「交際・付き合い」の時間が長くなり、一方で女性については都市圏の方が「交際・付き合い」の時間が長くなる。実際、沖縄の男性では「交際・付き合い」の時間が全国平均よりも突出して長い傾向にある（図表12）。

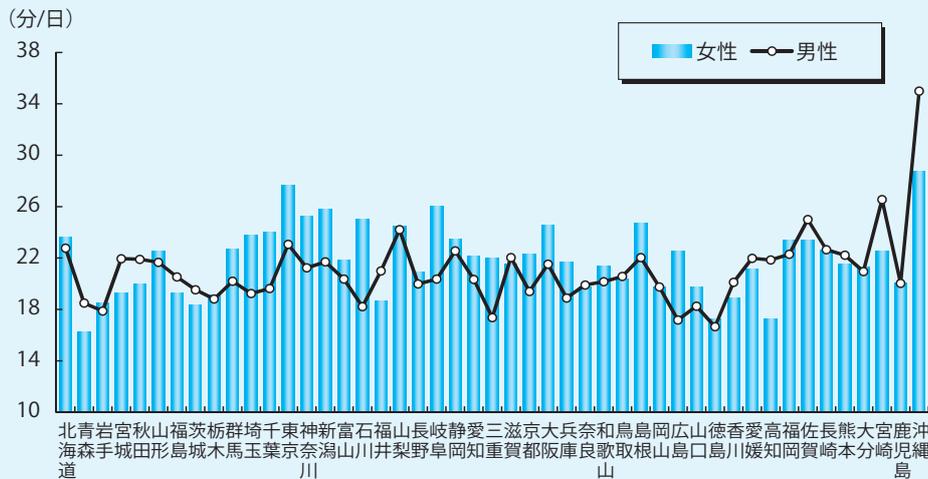
図表11 余暇時間のうちテレビ・ラジオ・新聞・雑誌（有業者）



(注) 数字は2001年、2006年、2011年の平均値。人口構成の地域差の影響は全国平均の人口構成比を用いて調整済み

(出所) 総務省「社会生活基本調査」から大和総研作成

図表12 余暇時間のうち交際・付き合い（有業者）



(注) 数字は2001年、2006年、2011年の平均値。人口構成の地域差の影響は全国平均の人口構成比を用いて調整済み

(出所) 総務省「社会生活基本調査」から大和総研作成

5. 労働時間の見直しで出生率の上昇が期待できる

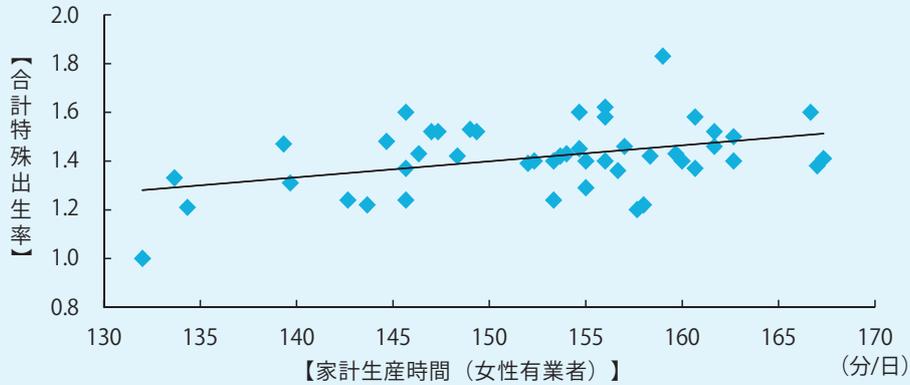
1) 地方は出生率が高く、家計生産時間も長い

見てきたように、労働時間が短いと多くの余暇時間を確保できる一方で、地方圏の就業女性は十

分な余暇時間を確保できていない傾向にある。地方圏の就業女性では家計生産時間が長時間化しやすいが、その背景には地方圏の出生率の高さもあると考えられる。

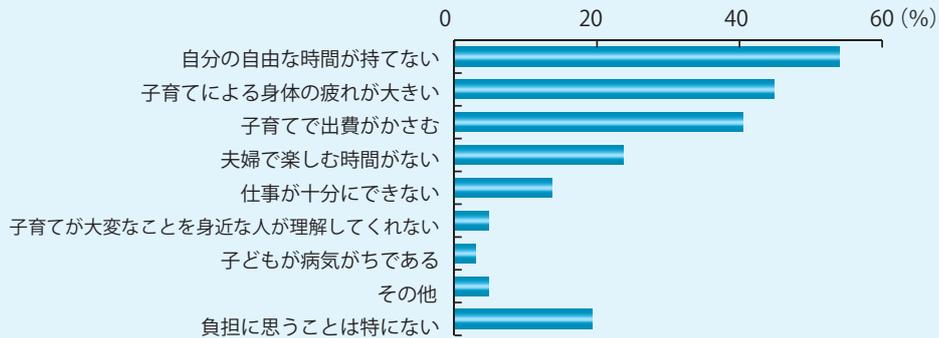
図表13は、2001年と2006年、2011年の女性有業者の家計生産時間の平均と2001年の出生率を見たものである。ある年の出生率が高いと、

図表13 家計生産時間の長さ合計特殊出生率（2001年）



(注) 合計特殊出生率については、家計生産時間（2001年、2006年、2011年の平均）との関係性を見るため、2001年とした
 (出所) 総務省「社会生活基本調査」、厚生労働省「2001年人口動態調査」から大和総研作成

図表14 子どもをもつことの負担について（複数回答）



(出所) 厚生労働省「平成22年度第1回 21世紀出生児縦断調査（平成22年出生児）」から大和総研作成

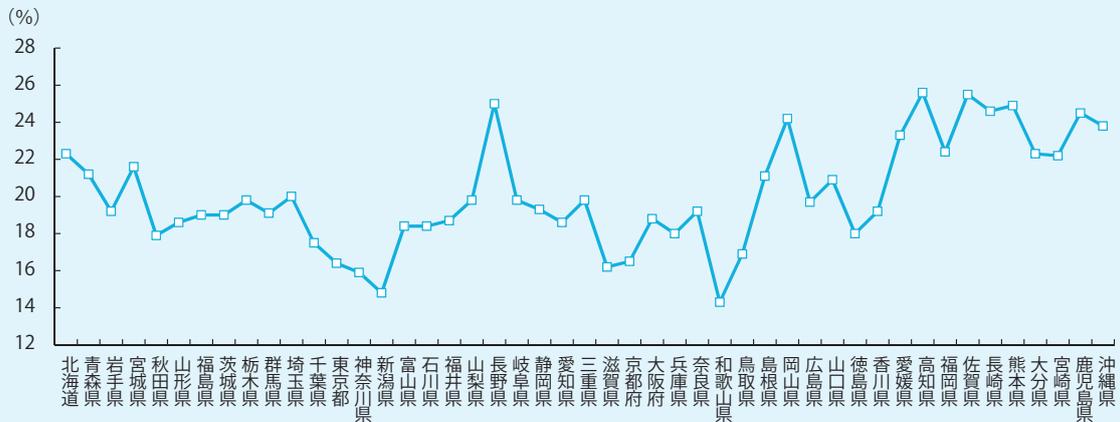
その後の家計生産時間が長くなると考えられるため、女性の家計生産時間と出生率にはタイムラグを伴った正の相関がある。そのため、働き方改革で労働時間の長時間化が抑制されたとしても、出生率の高い地域では家計生産時間が長くなり、余暇時間の拡大にはすぐにつながらないかもしれない。

子育てによる楽しさや喜びがある半面、家事や育児の時間は長くなるので、子育てに対する負担感も強いように思われる。図表14の「21世紀

出生児縦断調査(平成22年出生児)」（厚生労働省）は、子どもをもつことの負担についてアンケートしたものだが、子どもをもつ半数が「自分の自由な時間が持てない（54%）」「子育てによる身体の疲れが大きい（45%）」と回答している。

しかしながら、出生率が高いからと言って、必ずしも子育ての負担感が強いということにはならないようだ。実際、出生率が高く家計生産時間の長い地域では、子どもをもつことに対する負担感が少ない傾向がある（図表15）。

図表15 都道府県別、子どもをもって負担に思うことは特にないの回答割合（2010年度）



(出所) 厚生労働省「平成22年度第1回 21世紀出生児縦断調査（平成22年出生児）」から大和総研作成

同調査によると、出生率の高い沖縄、佐賀、宮崎などの地方圏では「負担に思うことは特にない」の回答割合が比較的大きい。一方、出生率の低い東京、京都、神奈川などでは同回答割合が小さい。地方圏では特に、女性の余暇時間が短く、市場労働時間も長くなりがちであるのに、子育てに対する負担感は少ない。これには何か理由があるのではないだろうか。

例えば、子どもをもつことの負担感を軽減するには様々な周辺環境の整備が考えられる。ところがデータで確認すると、子どもをもつことの負担感と子ども1,000人当たり保育所数や、同居率（その他の親族世帯数／親族世帯数）との関連性はそれほど強くない。保育所数や同居率が高い地域で負担感が少なくなる様子は、特に見られないのである。

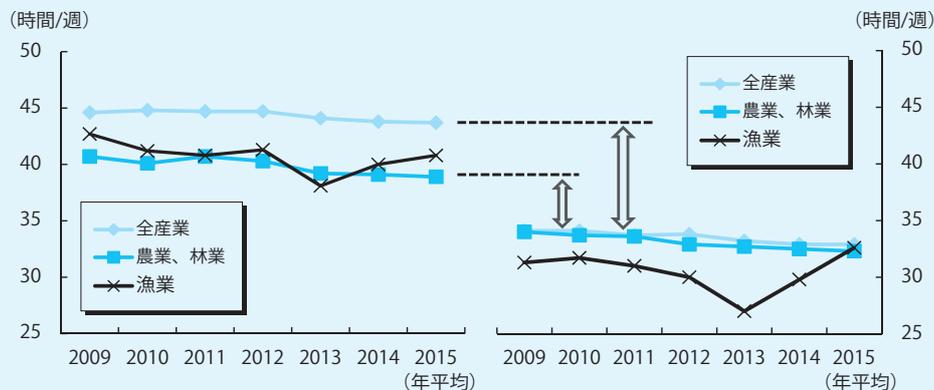
2) 男女間の労働時間格差の是正は、子育て負担の軽減に

そこで、地方圏で子育てに対する負担感が少ない要因の一つとして、例えば男女間の市場労働時間の差が考えられるのではないだろうか。2章で

既に言及したように、地方圏では就業男性の労働時間が都市圏よりも短い。逆に、こうした地域の就業女性の労働時間は長時間化する傾向がある（前掲図表5-3）。特に東北、四国、九州など男性の労働時間の短さが目立つ地方圏には、第一次産業比率が1割超の地域もある。図表16は、全国の第一次産業と全産業の平均労働時間の差を男女別に示したもののだが、農業、林業、漁業など第一次産業の労働時間は全産業平均と比較して男性では1割ほど短く、一方で女性のそれは全産業平均とあまり変わらない長さになっていることから、第一次産業比率の高い地方圏では男女間の労働時間の差が小さい傾向にある。

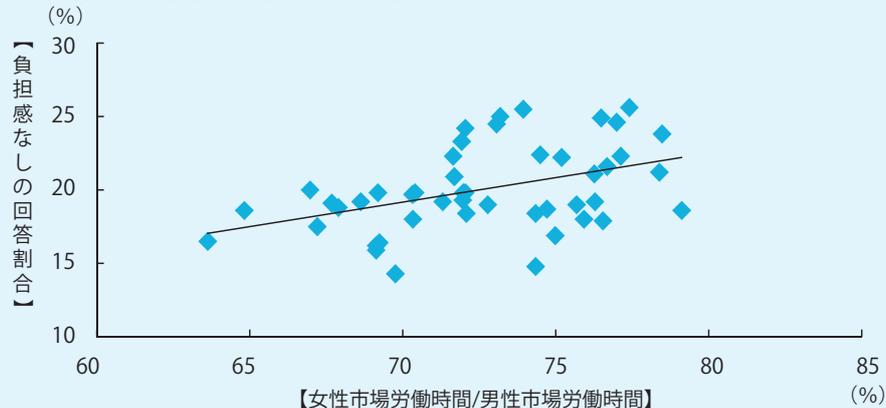
図表17は、就業女性の市場労働時間／就業男性の市場労働時間比率と子どもをもつことについて「負担に思うことは特にない」の回答割合を見たもののだが、地方圏のように男女間の労働時間の差が小さい地域（横軸の右方向）ほど子育ての負担感が軽減されている（縦軸の上方向）様子が見られる。つまり、女性の労働時間が多少長くても、男性の労働時間が短く、男女の市場労働時間の差が小さい地域ほど、子どもをもつことの負担感が

図表16 農業、林業、漁業の平均労働時間(左:男、右:女)



(出所) 総務省統計局「平成27年 労働力調査年報」から大和総研作成

図表17 男女労働時間の差と子育ての負担感



(出所) 総務省「社会生活基本調査」、厚生労働省「平成22年度第1回 21世紀出生児縦断調査(平成22年出生児)」から大和総研作成

軽減されやすい傾向がある。

地方圏の就業女性の労働時間が長時間化する背景には、4章2節2項で確認したように、低賃金であることが大きく影響しているだろう。男性の市場労働時間が短く単位時間当たり賃金の低い地方圏では、共働きすることで世帯所得を維持しているという面が大きいと言える。世帯所得を維持できれば子育て費用が軽減できることや、さらに労働時間で見た男女間の差が縮小すると次に述べるような女性の実質的な家事・育児の負担も軽くなることもあり、子どもをもつことの負担感の軽減に結びついているのではないだろうか。

負担感の軽減については、男性の市場労働時間が短い地域で、男性の家事・育児などの家計生産時間が長いわけではないため、男性が直接的に家事・育児を行っているわけではないかもしれない。しかし、労働時間が短い地方圏の男性では、「睡眠」や「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」「休養・くつろぎ」などの余暇行動が多い傾向にあり、これらは主に在宅で行われることが多い。男性の在宅時間が比較的長ければ、たとえ直接的に男性が家事や育児をしているとは見なされなくても、子どもをそばで見守る身近な人がいるというメリットがある。それが、間接的に子どものいる女性が安心

して就労できる環境を生み出しているとも考えられるかもしれない。

子育ての負担感の軽減には、賃金水準の上昇が必要なのはもちろんであるが、それだけでなく子育てをするための時間的・精神的な余裕も必要だろう。その点で、都市圏の就業女性が持つ育児の負担感を軽減するには、都市圏の男女間の労働時間格差の是正が、女性就業率の一層の引き上げや出生率を高めるためにも急務と言える。

3) 都市圏の男性労働時間の短縮が、女性就業率と出生率の引き上げのカギ

2016年の高齢化率が27.3%に達するなど少子高齢化が深刻化する日本では、就業率の引き上げと低下する出生率の回復が重要な課題である。

それにはまず、地方圏の女性に特徴的な長時間労働を是正するために、地方の就業女性の賃金水準を引き上げていくことが重要だろう。加えて、長時間労働が常態化する、特に都市圏の就業男性の労働時間の短縮も同様に重要と思われる。例えば、都市圏の就業男性で目立つ長い通勤時間の短縮をするため、男性に対してもテレワーク⁶を推進することは、男女間の労働時間の差を縮小する上でも有効だろう。

地方圏の就業女性の賃金を引き上げ、賃金格差を是正することはもちろん必要だが、労働時間の格差を是正することで、子育てに対する負担感が軽減されれば、長期的には女性就業率や出生率の引き上げも期待できるかもしれない。



6) ICTを活用した場所や時間にとらわれない柔軟な働き方「テレワーク」の導入状況も、従業員301人以上の大企業で18.2%にとどまる（総務省〔2015〕「地方創生と企業におけるICT利活用に関する調査研究〈調査報告書〉」）。

5章 まとめ

1) 本稿での分析のまとめ

政府が進める「働き方・休み方改革」が奏功して労働時間が削減されると、当然ながら大半の余暇時間は増加することになるが、「交際・付き合い」「食事」等の時間は減少するのが分かった。これは労働時間が削減されると、仕事関係での付き合いや食事の時間が減るといふことかもしれない。

所得、金融資産・負債、世帯人員が消費に与える影響をコントロールした上で、労働時間の削減がマクロの消費全体に与える影響について分析したが、こちらは統計的に有意な関係は確認できなかった。これは、労働時間の削減が個別の消費に与える効果にはプラスとマイナスがあり、両者が互いに相殺し合うことで消費全体には影響していないことが考えられる。

そこで、相対価格の影響も除去した上で、労働時間の削減が個別の消費に与える影響を見ると、食料、衣料、交際費はマイナス、光熱、教養娯楽、理美容、身の回り用品ではプラスの影響があることが分かった。つまり、労働時間の削減は余暇時間の変化を通じて、消費項目の配分を変化させる可能性が高い。

さらに、「働き方・休み方改革」の全国的な普及に向けて、地域の生活時間の実態を男女別に明らかにしたところ、都市圏に比べて地方圏の就業女性の方が余暇時間は短いという特徴が見られた。こうした背景には、地方圏の就業女性では家事・育児等に費やす時間（家計生産時間）が長いこと、低賃金でも所得を確保するために労働時間が長くなることがあると考えられる。

全体の余暇時間が短くなりやすい地方圏の女性は、「身の回りの用事」「食事」「買い物」「移動（通

勤・通学を除く）」「学習・自己啓発・訓練（学業以外）」「趣味・娯楽」「スポーツ」「交際・付き合い」等の余暇活動を犠牲にすることで、家計生産時間や市場労働時間を捻出していた。

また、地方圏の就業女性で家計生産時間が長時間化しやすい背景には、地方圏の出生率の高さもあると考えられる。地方圏の女性は労働時間だけでなく、家計生産時間も長い傾向が見られるが、子どもをもつことの負担感は小さい。それには、地方圏の男性の労働時間の短さが影響しているようだ。男性の在宅時間が延びることは、安心して女性が就労する環境を間接的に生み出している可能性がある。そのため、男女間の労働時間の差を縮小するよう男性の市場労働時間を短期化していくことは、女性の就業率上昇や、さらに中長期的には出生率の回復につながっていく可能性もあると思われる。

2) 今後の政策課題

本稿では長時間労働が是正されるとの前提に立ち、全国・地域データを用いてそれが余暇や消費といったわれわれの生活に与えるインパクトについて分析を行った。

最後に、こうした前提が実現するにはどのような政策課題を乗り越える必要があるのかを考えた。

例えば、現在、政府が「休み方改革」で議論しようとしているメニューには、①学校の休暇分散（「キッズウィーク」、2018年度に反映予定）、②企業への有給取得促進（2017年度比で年休取得3日増）、③宿泊施設の受け皿づくり、④工場の稼働計画の調整——といったものがある。

しかし、学校の休暇を分散しても、親の有給休暇が取得しにくい状況ではその期待される効果は

小さいのではないか。したがって、まずは有給休暇の取得を容易にすることが重要だろう。

例えば、日本の有給休暇の取得は労働者にその権利が委ねられているが、周囲の雰囲気を感じて実際にはその権利が行使されにくいという現状がある。そこで、使用者側に時季指定権を与えて、労働者を強制的に休ませる仕組みづくりが有効との意見がある⁷⁾。

さらに、職務が限定された限定正社員の普及、業務の削減・見直し・機械化・ICT化、交渉力の弱さからくる中小企業の長時間労働を防ぐための様々な取引ルール徹底、そしてこれらの対策を同時進行させるために政府や大企業が主導して改革の機運を高めることも重要だ。なぜならば、雇用制度は「慣行」に基づくもの、すなわち人々の考え方に大きく依存するものだからである。そのため、周囲の環境が変われば、これまで頑強と

思われていた粘着的な制度が一気に変わる可能性がある。こうして労働者が有給休暇を取得しやすくなると、学校の休暇分散の効果も上がり、他の企業の理解も進むので工場の稼働計画の調整もしやすくなるだろう。

地方圏の女性の余暇時間を増やすには、出生率を維持しながら、家事・育児・介護等の家計生産時間を減らすサービスの充実が欠かせない。もちろん、育児等の時間を確保することは家庭教育の面から望ましく、何もかも時間を減らすことが望ましいわけでは決してない。しかし、家事支援ロボットや中食（レトルト食品・弁当など）の多様化、保育所や介護施設の充実などを活用し、可能な範囲で家計生産時間を減らしていくことも重要ではないか。特に後者のような施設サービスは、人口密度の高い地域で事業者の採算性が高まるため、各地域の政令指定都市や中核市などへ人口を

図表18 余暇時間のうち学習・自己啓発・訓練（学業以外）（有業者）

(分/日)



(注) 数字は2001年、2006年、2011年の平均値。人口構成の地域差の影響は全国平均の人口構成比を用いて調整済み

(出所) 総務省「社会生活基本調査」から大和総研作成

7) 労働者側が請求すれば有給休暇を取得できる時季を自ら指定できる権利のこと。労働基準法では、時季指定権は労働者側に与えられているが、それが日本で有給休暇の取得を妨げており、むしろ指定義務を使用者側に委ねるべきとの議論がある（例えば、水町勇一郎 [2010]「労働時間法制の課題と改革の方向性」、鶴光太郎・樋口美雄・水町勇一郎編著『労働時間改革—日本の働き方をいかに変えるか—』第8章、日本評論社、などを参照のこと）。

集積させる政策と併せて取り組む必要がある。

家計生産時間の短縮と同時に必要なのが、地方圏における就業女性の単位時間当たりの賃金引き上げである。もし地方圏の女性が現在の低賃金のまま労働時間が削減されると、所得・消費の減少を通じて地域経済にマイナスとなる可能性がある。そこで、長時間労働をしなくてもある程度所得が確保できるように、地方圏でも生産性向上が必要となるだろう。

短期的には、業務の効率化などにより女性の時間当たり賃金を引き上げる環境をつくるべきだ。また、男性の市場労働時間を縮小させるなど、男女間の労働時間格差を是正することで、女性の労働市場への参入が増えれば、女性の就業率を高める可能性があるだけでなく、出生率の引き上げについても期待できるかもしれない。

そして中長期的には、技術進歩に応じた職業能力を身に付けることで、低賃金を回避していくことも必要だろう。余暇時間は心身機能を回復させるための貴重な時間であるが、それだけでなく、自身の能力開発に必要な時間でもある。実際、図表 18 で見るように、能力開発のための時間は都市圏の人々の方が多くの時間を割く傾向にある。地方圏でも能力開発のための時間を増やすことで、第 4 次産業革命の恩恵を受けるような環境を整えていく必要がある。同時に、人工知能などの最新の技術を地方の産業にも積極的に取り込んで、地方圏の産業構造を高度化していくことも重要だろう。

今後の経済成長の源泉はイノベーションを生み出す人的資本であり、われわれの生活時間をその強化に使えるば、今後の日本の中長期的な成長力の向上に貢献するだろう。

[著者]

溝端 幹雄 (みぞばた みきお)



経済調査部
主任研究員
担当は、日本経済（中期予測）、
経済構造分析（成長戦略など）

石橋 未来 (いしばし みく)



経済調査部
研究員
担当は、日本経済（中期予測）、
経済構造分析