第7章　職業の生活への影響と余暇

1.　趣旨と目的

ここでは現在の職業と関連する生活や余暇について検討する。設問は、仕事の休日への影響、生活時間、勤務時間、心や体の状況、疲れ、睡眠等を聞いている。具体的な設問としては、「１.休日は趣味や自分のしたいことをできる」、「２.土日祭日等、一般的な休日は、自分も休める」、「３.休日も急に仕事で呼び出されることが月に何回もある」、「４.休日も仕事のことが頭を離れない」、「５.起床、就寝等は比較的規則正しいといえる」、「６.最近（ここ１、２年）、生活時間が不規則になっている」、「７.夜間や深夜の勤務となることがある」、「８.仕事の都合や交代で、勤務時間が通常と異なる」、「９.最近（ここ１、２年）、心や気持ちの面で心配が多い」、「10.最近（ここ１、２年）、体の健康面で心配が多い」、「11.最近（ここ１、２年）、疲れている」、「12.最近（ここ１、２年）、睡眠時間が短い」の 12 問がある。これに対して、「現在のご自分の生活についてお聞きします。以下の項目について　Yes　やや Yes　どちらともいえない　やや No　No　　わからない　で回答してください。」として、５段階に「わからない」を加え回答を求めている。

この設問の次に「全体として現在の生活面の満足度を０～100（満点）で表すと何点になりますか。だいたい満足しているを 50 として、点数化してください。」という設問があり（「生活満足」）、生活の現状や状況の 12 問との関係をみることにする。

続いて、余暇に関して、「現在の職業で、休日や余暇はどのように過ごしていますか。以下のなかから主なものを全てお選びください。（いくつでも）」として、以下より、選択してもらっている（複数選択）。

「テレビ　新聞・雑誌　インターネット（検索、閲覧、メール、ブログ、等々）　ショッピング　食べ歩き　家族と過ごす　友人と過ごす　休養・静養　スポーツ（競技）　スポーツ（健康維持）　ボランティア活動・社会貢献　旅行・行楽　学習・自己啓発（語学、実務の勉強、等々）　研究（調べごと、収集、等々）　創作・芸能（制作、演奏、等々）　その他、趣味・娯楽（気晴らし的な活動、映画、音楽鑑賞、スポーツ観戦、機械いじり、日曜大工、園芸、読書、囲碁、将棋、パズル、TV ゲーム、カラオケ、等々）　その他（具体的に：　　）　」

ここで、「その他、趣味・娯楽」に「気晴らし的な活動、映画、音楽鑑賞、スポーツ観戦、機械いじり、日曜大工、園芸、読書、囲碁、将棋、パズル、TV ゲーム、カラオケ、等々」の様々なものが含まれていることに注意を要する。様々なものが含まれているため、選択が多くなる傾向がある。

そして、余暇に関しては、続く設問で、「現在の職業で、休日や余暇に「したい」けれどもできていないことを、以下のなかからあてはまるものを全てお選びください。（いくつでも）」として、上記、テレビ　新聞・雑誌　から　その他（具体的に：　　）までの全く同じ項目から、したいができていないことを聞いている（複数選択）。

2. 生活の現状や状況

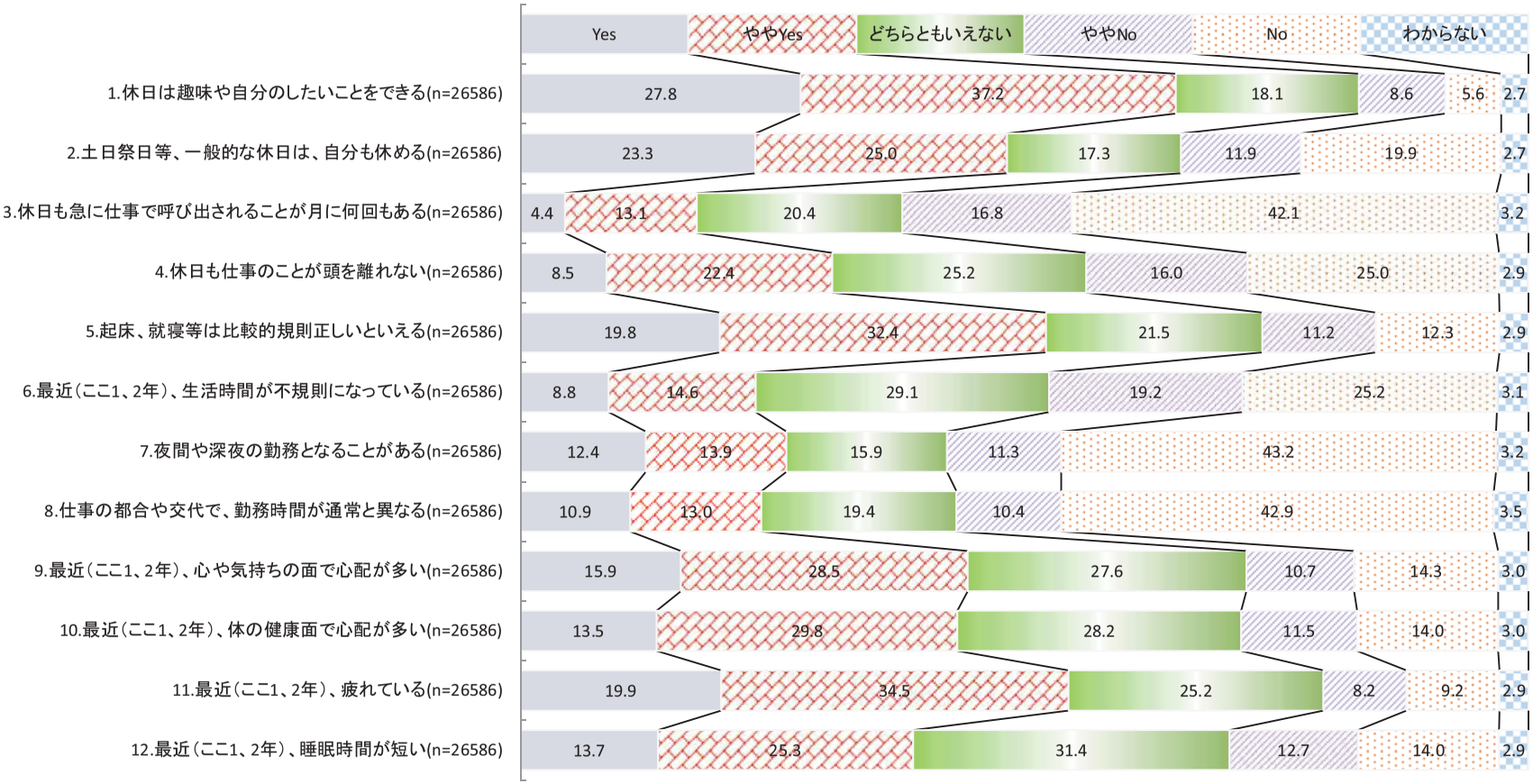
図表 7-1 に 12 問に対する「Yes」、「やや Yes」、「どちらともいえない」、「やや No」、「No」、「わからない」の回答を度数とパーセントで示している。これを図にしたのが図表 7-2 である。「Yes」と「やや Yes」を加えた割合でみると、これが高く、５割をこえるものが「１．休日は趣味や自分のしたいことをできる」、「11. 最近（ここ 1、2 年）、疲れている」、「５．起床、就寝等は比較的規則正しいといえる」である。逆に「No」と「やや No」を加えた割合が高く、５割をこえるものとして、「３．休日も急に仕事で呼び出されることが月に何回もある」、「７．夜間や深夜の勤務となることがある」、「８．仕事の都合や交代で、勤務時間が通常と異なる」がある。

これらからみて、「11. 最近（ここ１、２年）、疲れている」（54.4%）が５割をこえている点を除けば、全体として無理が生じないような生活の現状や状況を示す回答者が多いといえそうである。

図表7-1 生活の現状や状況（全体）

	Yes	ややYes	どちらともいえない	ややNo	No	わからない	計
1.休日は趣味や自分のしたいことをできる	7,389 27.8	9,891 37.2	4,823 18.1	2,288 8.6	1,480 5.6	715 2.7	26,586 100.0
2.土日祭日等、一般的な休日は、自分も休める	6,190 23.3	6,647 25.0	4,587 17.3	3,151 11.9	5,288 19.9	723 2.7	26,586 100.0
3.休日も急に仕事で呼び出されることが月に何回もある	1,169 4.4	3,487 13.1	5,422 20.4	4,458 16.8	11,205 42.1	845 3.2	26,586 100.0
4.休日も仕事のことが頭を離れない	2,268 8.5	5,954 22.4	6,703 25.2	4,244 16.0	6,637 25.0	780 2.9	26,586 100.0
5.起床、就寝等は比較的規則正しいといえる	5,255 19.8	8,613 32.4	5,704 21.5	2,978 11.2	3,275 12.3	761 2.9	26,586 100.0
6.最近（ここ1、2年）、生活時間が不規則になっている	2,329 8.8	3,875 14.6	7,737 29.1	5,104 19.2	6,709 25.2	832 3.1	26,586 100.0
7.夜間や深夜の勤務となることがある	3,308 12.4	3,699 13.9	4,237 15.9	3,012 11.3	11,477 43.2	853 3.2	26,586 100.0
8.仕事の都合や交代で、勤務時間が通常と異なる	2,893 10.9	3,453 13.0	5,153 19.4	2,760 10.4	11,405 42.9	922 3.5	26,586 100.0
9.最近（ここ1、2年）、心や気持ちの面で心配が多い	4,229 15.9	7,569 28.5	7,349 27.6	2,836 10.7	3,805 14.3	798 3.0	26,586 100.0
10.最近（ここ1、2年）、体の健康面で心配が多い	3,595 13.5	7,922 29.8	7,486 28.2	3,067 11.5	3,719 14.0	797 3.0	26,586 100.0
11.最近（ここ1、2年）、疲れている	5,294 19.9	9,164 34.5	6,712 25.2	2,191 8.2	2,459 9.2	766 2.9	26,586 100.0
12.最近（ここ1、2年）、睡眠時間が短い	3,629 13.7	6,733 25.3	8,336 31.4	3,387 12.7	3,727 14.0	774 2.9	26,586 100.0

図表7-2　生活の現状や状況（全体）



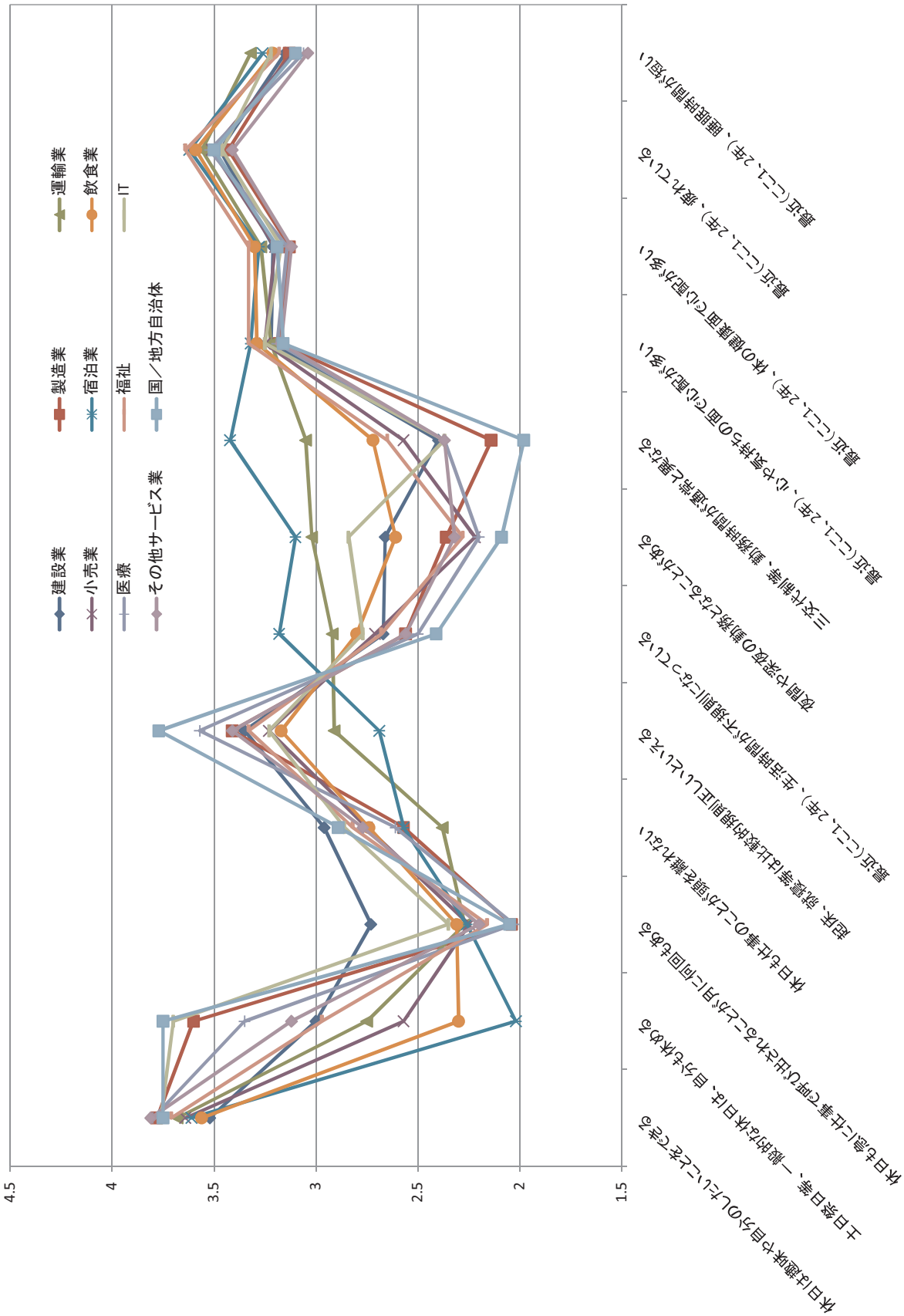
3.　業種別と職種別の現状や状況

生活の現状や状況に関する 12 問について、業種別に回答を集計し平均を求めたのが図表 7-3 である。集計では「Yes」を５、「やや Yes」を４、「どちらともいえない」と「わからない」を３、「やや No」を２、「No」を１として、平均を求めている。値が高いほど Yes が多く、No が少ないことになる。ただし、一般的に無理が生じないと考えられる条件と、逆に無理が生じる可能性がある条件とが混在しているので、値が高いほど望ましいとはいえない。「わからない」はいずれの設問も３％程度と少なく、回答の意味としても「どちらともいえない」に加えても問題ないと考え、まとめることとした。

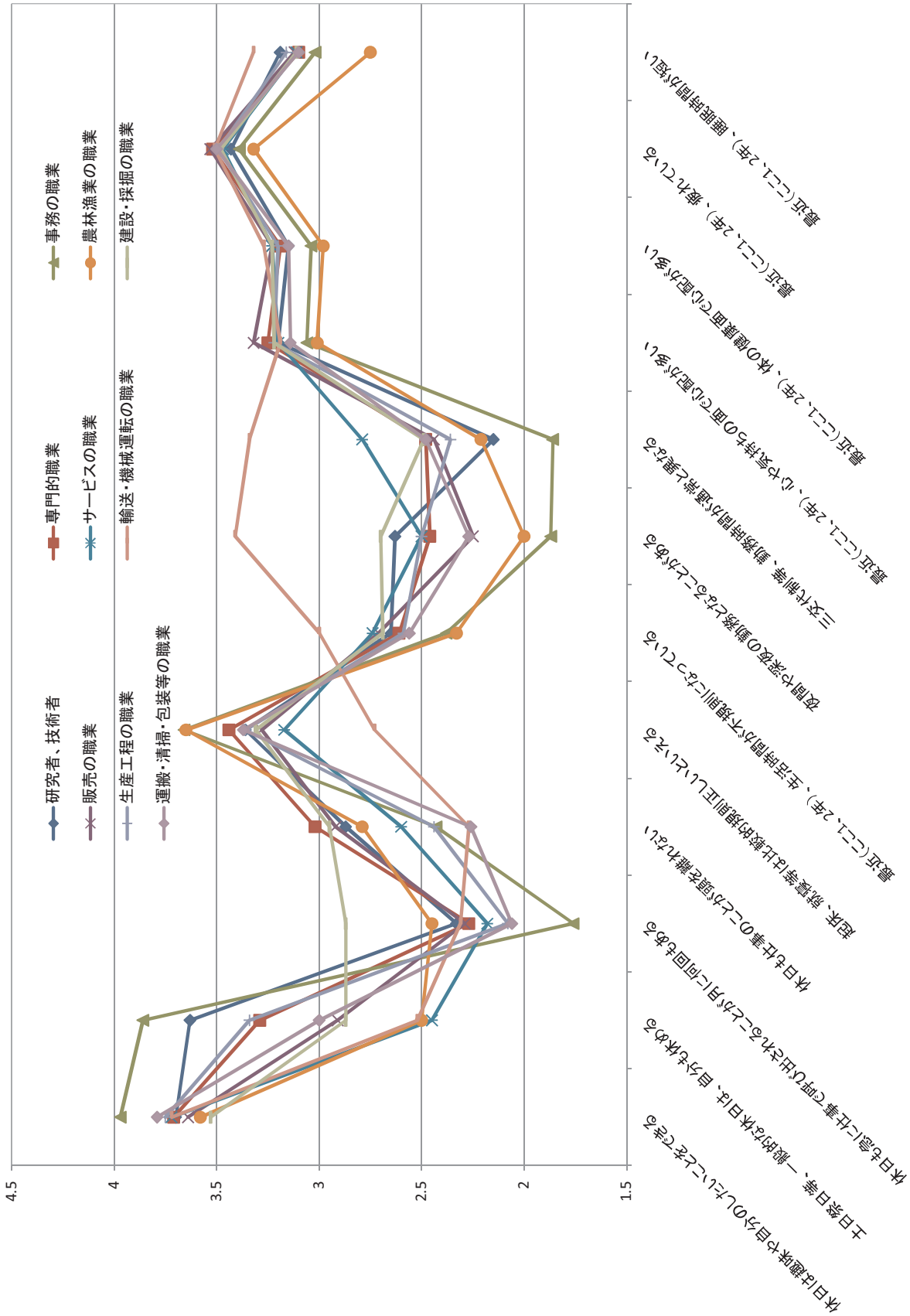
業種による違いが示され、特徴のあるところを設問の順番に見ていくと、「２．土日祭日等、一般的な休日は、自分も休める」において、国／地方自治体　IT　製造業の値が高く、宿泊業飲食業　小売業の値が低い。「５．起床、就寝等は比較的規則正しいといえる」においては、国／地方自治体　医療　製造業　その他サービス業の値が高く、宿泊業　運輸業　飲食業の値が低い。また、「８．三交代制等、勤務時間が通常と異なる」をみると、宿泊業　運輸業の値が高く、国／地方自治体　製造業の値は低い。

同様に職種（厚生労働省編職業分類の職業大分類）別に集計したものが図表 7-4 である。職業による違いが示されたところを見ていくと、「２．土日祭日等、一般的な休日は、自分も休める」において、事務の職業　研究者、技術者の値が高く、サービスの職業　農林漁業の職業の値が低い。「４．休日も仕事のことが頭を離れない」においては、専門的職業　建設・採掘の職業　販売の職業の値が高く、運搬・清掃・包装等の職業　輸送・機械運転の職業　事務の職業の値が低い。また、「７．夜間や深夜の勤務となることがある」をみると、輸送・機械運転の職業が他に比べて際立って高く、事務の職業　農林漁業の職業の値は低い。

図表7-3　業種別の現状や状況



図表7-4　職種別の現状や状況



4. 主成分分析、因子分析による生活の現状や状況の検討

（1） 主成分分析と因子分析による検討

図表7-5　現状や状況の主成分分析（主成分抽出、直交回転）

	成分 1	成分 2	成分 3
最近（ここ 1、2 年）、疲れている	0.868	0.115	0.101
最近（ここ 1、2 年）、体の健康面で心配が多い	0.838	0.134	0.130
最近（ここ 1、2 年）、心や気持ちの面で心配が多い	0.822	0.069	0.193
最近（ここ 1、2 年）、睡眠時間が短い	0.704	0.342	0.068
起床、就寝等は比較的規則正しいといえる	−0.174	−0.777	−0.045
夜間や深夜の勤務となることがある	0.083	0.728	0.265
三交代制等、勤務時間が通常と異なる	0.066	0.715	0.265
最近（ここ 1、2 年）、生活時間が不規則になっている	0.371	0.705	0.132
休日も急に仕事で呼び出されることが月に何回もある	0.038	0.224	0.711
休日も仕事のことが頭を離れない	0.365	0.001	0.675
休日は趣味や自分のしたいことをできる	−0.140	−0.141	−0.667
土日祭日等、一般的な休日は、自分も休める	−0.002	−0.369	−0.525
負荷量平方和	2.961	2.501	1.909
分散の ％	24.7	20.8	15.9
累積 ％	24.7	45.5	61.4

図表7-6　現状や状況の因子分析（主因子抽出、斜交回転）

	因子 1	因子 2	因子 3
最近（ここ 1、2 年）、疲れている	0.884	−0.021	−0.044
最近（ここ 1、2 年）、体の健康面で心配が多い	0.806	−0.017	0.034
最近（ここ 1、2 年）、心や気持ちの面で心配が多い	0.778	−0.090	0.119
最近（ここ 1、2 年）、睡眠時間が短い	0.591	0.262	−0.069
起床、就寝等は比較的規則正しいといえる	−0.024	−0.800	0.162
最近（ここ 1、2 年）、生活時間が不規則になっている	0.200	0.667	−0.032
夜間や深夜の勤務となることがある	−0.084	0.594	0.214
三交代制等、勤務時間が通常と異なる	−0.084	0.571	0.209
土日祭日等、一般的な休日は、自分も休める	0.052	−0.329	−0.252
休日も急に仕事で呼び出されることが月に何回もある	−0.096	0.092	0.653
休日も仕事のことが頭を離れない	0.239	−0.114	0.586
休日は趣味や自分のしたいことをできる	−0.070	−0.158	−0.335
負荷量平方和	3.235	3.031	2.249

因子間相関行列

因子 2	0.434	
因子 3	0.386	0.503

生活の現状や状況に関する 12 問の相互関係や意味合いを検討し、何らかの集約ができないかをみるため、主成分分析、因子分析により検討した。

図表 7-5 は 12 問に関して主成分分析を行った結果である。主成分を抽出し、直交回転であるバリマックス回転を行っている。第１成分は「最近（ここ１、２年）、疲れている」、「最近（ここ１、２年）、体の健康面で心配が多い」、「最近（ここ１、２年）、心や気持ちの面で心配が多い」、「最近（ここ１、２年）、睡眠時間が短い」からなっており、「疲れ・心配」を表していると考えられる。第２成分は「起床、就寝等は比較的規則正しいといえる」、「夜間や深夜の勤務となることがある」、「三交代制等、勤務時間が通常と異なる」、「最近（ここ１、２年）、生活時間が不規則になっている」からなるが、「起床、就寝等は比較的規則正しいといえる」については負荷量がマイナスであることから、「不規則・夜間勤務」を表していると考えられよう。第３成分は「休日も急に仕事で呼び出されることが月に何回もある」、「休日も仕事のことが頭を離れない」、「休日は趣味や自分のしたいことをできる」、「土日祭日等、一般的な休日は、自分も休める」からなっており、最後の２項目は負荷量がマイナスであることから、「休日に呼び出し等」ともいうべき傾向を示しているといえる。仕事の要素が職業生活の領域だけにおさまりきらず、日常生活の領域にも食い込んでくるような傾向のことである。

因子分析、主成分分析は設定により結果が異なるため、設定を変え因子分析を行った（図表 7-6）。主因子法で因子を抽出し、斜交回転であるプロマックス法で回転している。結果は主成分分析と類似しており、主成分分析では第３成分に含まれていた「土日祭日等、一般的な休日は、自分も休める」が因子分析では第２因子に含まれているだけで、他はすべて主成分分析と同じ結果であった。第１因子は「疲れ・心配」、第２因子は「不規則・夜間勤務」、第３因子は「休日に呼び出し等」を示していると考えられる。「土日祭日等、一般的な休日は、自分も休める」は主成分分析では成分２・３の両方に負荷量が高く、因子分析でも因子２・３両方の負荷量が高い。いずれも負荷量はマイナスであることから、この項目は主成分分析の結果のように、「仕事生活の不規則性」を示す項目であるとともに、因子分析の結果のように、「休日に呼び出し等」を示す項目であるともいえる。

以上のように、主成分分析でも因子分析でも、生活の現状や状況の構造には大きな違いがみられなかった。ここでは、各成分に４項目ずつが含まれる主成分分析の結果を使って、以下の分析を進めることとする。

（２）抽出された要素からみた業界や職業

主成分分析によって検討してきた生活の現状や状況に関する３つの成分「疲れ・心配」、「不規則・夜間勤務」、「休日に呼び出し等」の成分得点を求め、業種別に平均値を求めたのが図表 7-7 である。成分得点は全体の平均値が０になるため、各業種の平均値は、他の業種と相対的に比較して得点が高いかどうかを示したものである。

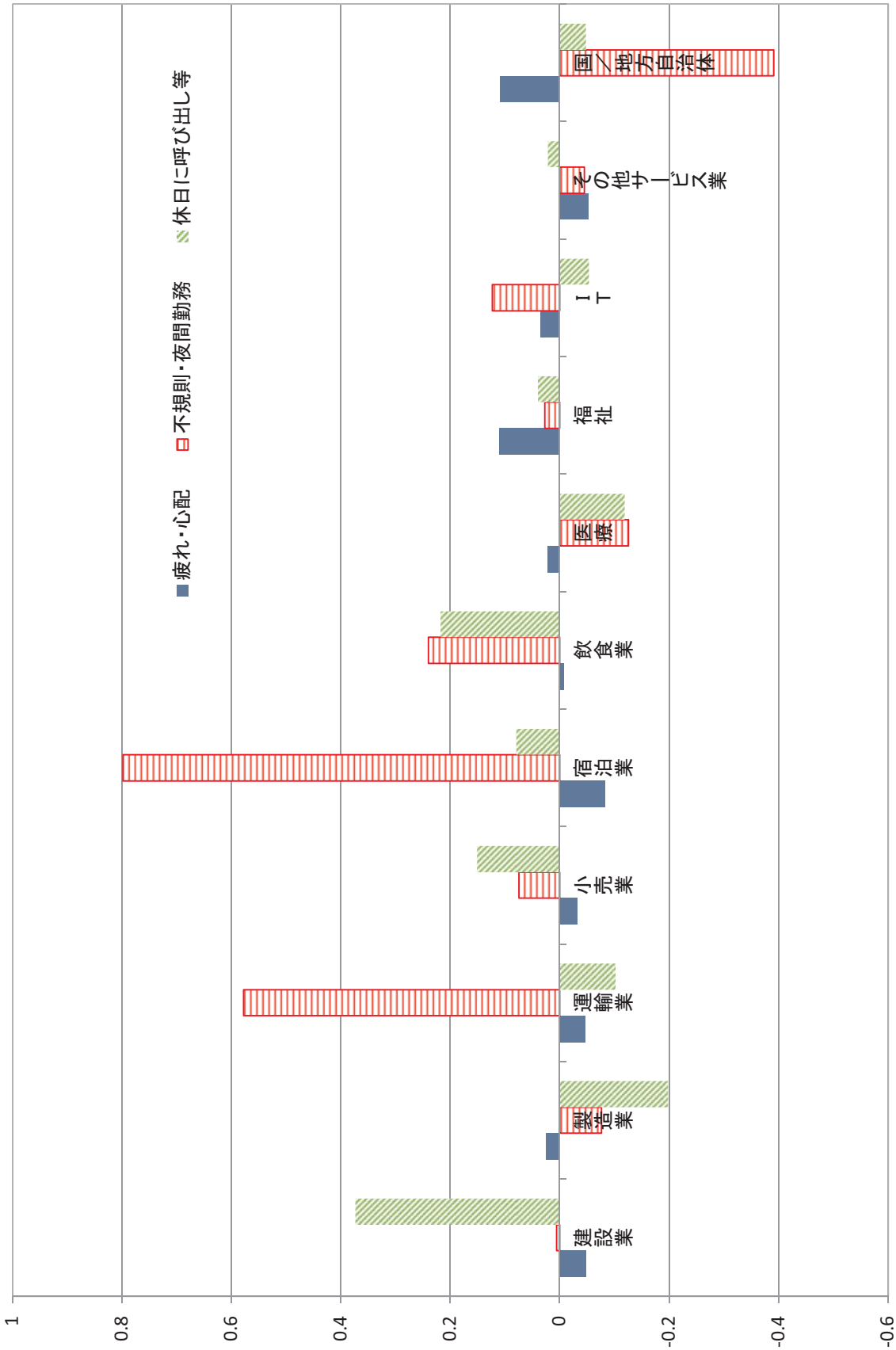
特徴のあるところをみていくと、「疲れ・心配」については、どの業種も平均的であり、この得点が際立って高い業種や低い業種はみあたらない。他の２つの成分得点の平均値から業種の特徴をみると、建設業では「休日に呼び出し等」が最も高い点が特徴的であり、製造業では「休日に呼び出し等」が最も低い点が特徴的である。運輸業は「不規則・夜間勤務」が高い一方で、「休日に呼び出し等」が低い点に特徴がみられる。宿泊業では「不規則・夜間勤務」が際立って高いところが特徴的である。飲食業は「不規則・夜間勤務」と「休日に呼び出し等」がともに高くなっている。これとは逆に、医療の場合は「不規則・夜間勤務」と「休日に呼び出し等」がともに低い。国／地方自治体は「不規則・夜間勤務」が際立って低いところに特徴がみられる。以上は、それぞれの得点の上位・下位から３位以内の得点に基づく特徴である。

同様に３つの成分得点を職種別に集計し、平均値を求めたのが図表 7-8 である。上位・下位３位以内の得点に基づき、特徴のあるところを見ていく。専門的職業では「疲れ・心配」が高い点が特徴的であり、事務の職業は「疲れ・心配」がやや高いが、「不規則・夜間勤務」と「休日に呼び出し等」がともに最も低い点に特徴がみられる。販売の職業は「休日に呼び出し等」が高く、サービスの職業は「疲れ・心配」が低い一方で、「不規則・夜間勤務」が高い点が特徴となっている。農林漁業の職業は「疲れ・心配」、「不規則・夜間勤務」がともに際立って低いにもかかわらず、「休日に呼び出し等」が非常に高い点が特徴的である。生産工程の職業では「休日に呼び出し等」が低く、輸送・機械運転の職業では「疲れ・心配」が低い一方で、「不規則・夜間勤務」が突出しており、最高点となっている点に特徴がみられる。建設・採掘の職業は「休日に呼び出し等」が最も高い点に特徴がみられる。運搬・清掃・包装等の職業では「不規則・夜間勤務」はやや高いが、「休日に呼び出し等」は低い点が特徴的である。

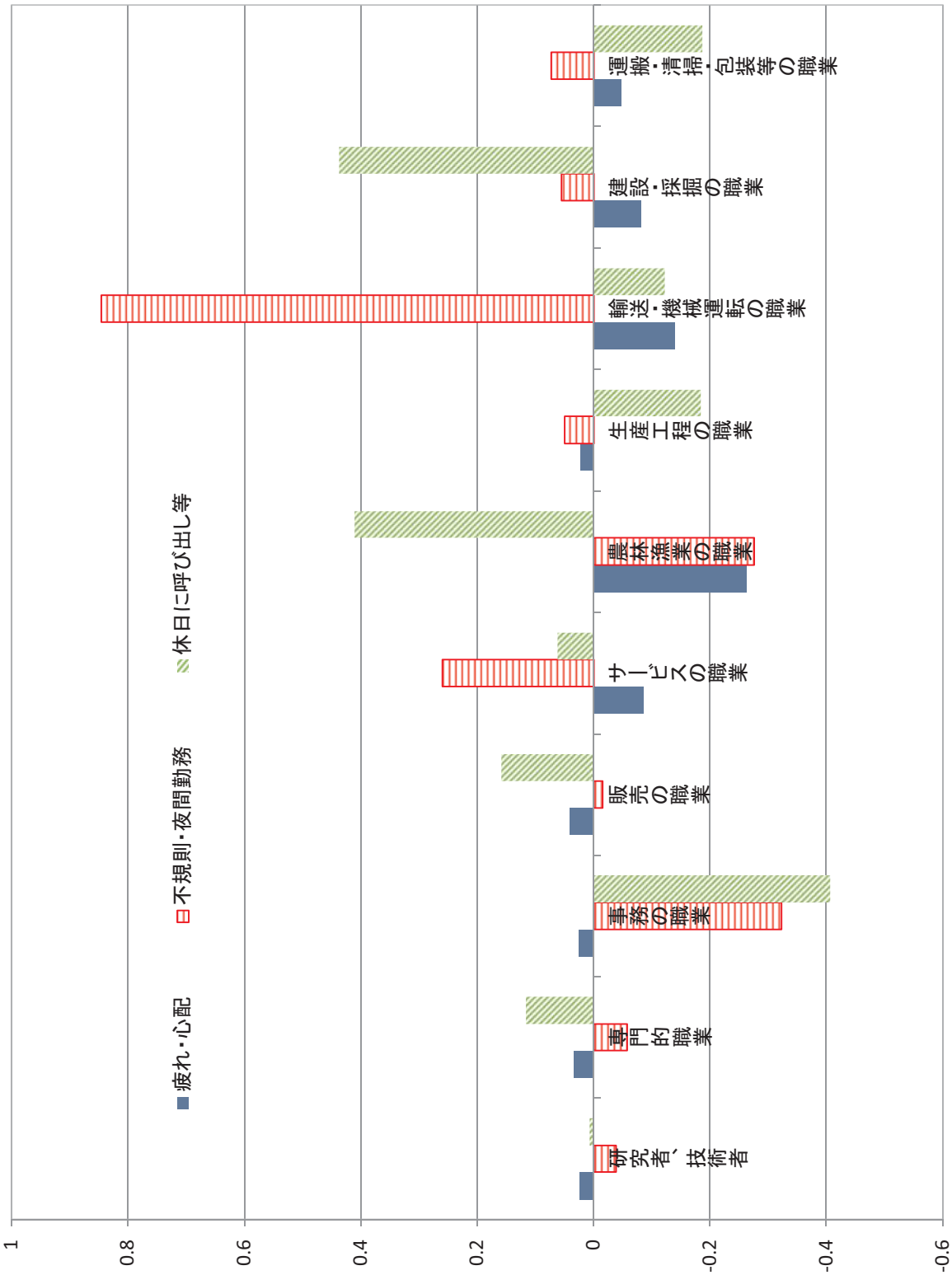
細かい具体的な職業（職業細分類）別に「疲れ・心配」をみると、得点が高い上位５職業には「印刷・製本作業員（製版、オフセット印刷、凸版印刷、グラビア印刷、スクリーン印刷、シール印刷、光沢加工、製本など）」、「銀行等渉外係（銀行、信用金庫、信用協同組合など）」、「小学校教員」、「中学校教員」、「特別支援学校教員」が含まれており（職業名順、以下同様）、得点が低い下位５職業には「マンション・アパート・下宿管理人」、「音楽家（作曲者、指揮者、演奏家、声楽家など）」、「経営コンサルタント（中小企業診断士など）」、「農耕従事者（稲作、畑作、園芸・工芸作物、ハウス野菜、キノコ栽培など）」、「理容師」が含まれていた。教員のメンタルヘルスが問題とされることが多いが、得点が高い上位を教員職業が占めている点が注目される。次に、「不規則・夜間勤務」をみると、上位５職業は「タクシー運転手（タクシー、ハイヤー、介護タクシー）」、「ホテル・旅館フロント係」、「看護師」、「施設介護員（ケアワーカー）」、「路線バス運転手（乗合バス、高速バス、観光路線バス、コミュニティバスなど）」であった。また下位５職業は「作業療法士」、「歯科衛生士」、「小学校教員」、「幼稚園教員」、「理学療法士」であった。下位５職業のうち、教員職業が２つを占めており、教員は仕事や生活が規則的であるにもかかわらず、「疲れ・心配」が高いということになる。最後に、「休日に呼び出し等」をみると、上位５職業は「医師」、「建築施工

管理技術者」、「大工」、「中学校教員」、「農耕従事者（稲作、畑作、園芸・工芸作物、ハウス野菜、キノコ栽培など）」であり、下位５職業は「データ入力係員」、「一般事務員（文書作成、書類整理、帳簿記帳、電話応対、来訪者受付などの各種の事務）」、「法務係事務員（知的財産権の管理、契約の審査など）」、「法律事務所事務員（法律業務に付随する書類作成、文献調査、資料収集・分析など）」、「貿易事務員」であった。下位５職業では、事務の職業が多くを占めている。

図表7-7　主成分分析の成分からみた生活の現状や状況（業種別）



図表7-8　主成分分析の成分からみた生活の現状や状況（職種別）



5. 生活の現状や状況と生活満足との関係

生活の現状と状況の最後に「全体として現在の生活面の満足度を０～100（満点）で表すと何点になりますか。「だいたい満足している」を 50 として、点数化してください。」という設問がある（「生活満足」）。ここでは仕事の現状や状況と生活満足との関係をみていく。

図表 7-9 は、生活の現状や状況に関する 12 項目と 100 点満点の生活満足度を 10 段階にした「生活満足（10 段階）」、「生活満足度（100 点満点）」との相関係数を示したものである。「生活満足（10 段階）」と「生活満足度（100 点満点）」は 100 点満点を 10 段階にしたものであるため相関は高い（0.996）。

12 項目との関係では、生活満足との相関係数が大きいものから並べており、相関係数が大きい項目から「最近（ここ１、２年）、心や気持ちの面で心配が多い」、「最近（ここ１、２年）、疲れている」、「最近（ここ１、２年）、体の健康面で心配が多い」、「休日は趣味や自分のしたいことをできる」、「最近（ここ１、２年）、睡眠時間が短い」、「起床、就寝等は比較的規則正しいといえる」、「最近（ここ１、２年）、生活時間が不規則になっている」、「土日祭日等、一般的な休日は、自分も休める」となっており、先の主成分分析、因子分析における「疲れ・心配」に含まれる項目との関係が強いといえる。相関係数はいずれも負の値を示していることから、「疲れ・心配」が低いほど生活満足は高いということになる。また、主成分分析では「休日に呼び出し等」に含まれる項目である「休日は趣味や自分のしたいことをできる」については、比較的高い正の相関を示している。やはり、休日に趣味的活動やしたいことができることによって、生活満足度は高まるようである。

次に、生活満足との関係をみるため回帰分析を行った。ここでは主成分分析によって得られた３成分「疲れ・心配」、「不規則・夜間勤務」、「休日に呼び出し等」の成分得点を独立変数とし、生活満足（10 段階）を従属変数として用いた。

図表 7-10 が生活満足に対する３成分の回帰分析の結果である。R=.440（R^2=.193）であり、説明率は高いとはいえないが、「疲れ・心配」、「不規則・夜間勤務」、「休日に呼び出し等」のいずれもマイナスの関係があり、これらの得点が低いほど生活満足は高いことが示唆された。また、これらのうち「疲れ・心配」が最も大きな効果を持つことも示された。

なお、生活満足（100 点満点）の平均値を職業細分類別にみると（職業名順）、100 名以上集まった職業に関して、上位５職業は「経営コンサルタント（中小企業診断士など）」、「特別支援学校教員」、「法務係事務員（知的財産権の管理、契約の審査など）」、「法律事務所事務員（法律業務に付随する書類作成、文献調査、資料収集・分析など）」、「理学療法士」であった。

図表7-9　生活満足との相関係数

		生活満足（10段階）	生活満足度（100点）
1	最近（ここ1、2年）、心や気持ちの面で心配が多い	−0.375	−0.375
2	最近（ここ1、2年）、疲れている	−0.353	−0.353
3	最近（ここ1、2年）、体の健康面で心配が多い	−0.335	−0.336
4	休日は趣味や自分のしたいことをできる	0.314	0.317
5	最近（ここ1、2年）、睡眠時間が短い	−0.313	−0.314
6	起床、就寝等は比較的規則正しいといえる	0.277	0.277
7	最近（ここ1、2年）、生活時間が不規則になっている	−0.269	−0.269
8	土日祭日等、一般的な休日は、自分も休める	0.243	0.244
9	夜間や深夜の勤務となることがある	−0.174	−0.175
10	休日も仕事のことが頭を離れない	−0.171	−0.171
11	三交代制等、勤務時間が通常と異なる	−0.160	−0.161
12	休日も急に仕事で呼び出されることが月に何回もある	−0.122	−0.124
	生活満足10段階	1.000	0.996
	生活満足度100点満点	0.996	1.000

図表7-10　生活満足（10段階）への回帰分析

	回帰係数	標準化係数
（定数）	5.79	
疲れ・心配	−0.778	−0.353
不規則・夜間勤務	−0.414	−0.188
休日に呼び出し等	−0.404	−0.183

6.　余暇の過ごし方

前述のように、余暇の過ごし方については、２通りの設問を用意した。１つは「現在の職業で、休日や余暇はどのように過ごしていますか。以下のなかから主なものを全てお選びください。（いくつでも）」という設問であり、もうひとつは、「現在の職業で、休日や余暇に「したい」けれどもできていないことを、以下のなかからあてはまるものを全てお選びください。（いくつでも）」という設問で、いずれも複数選択で回答してもらった。これらの結果を示したのが、図表7-11である。

図表 7-11　余暇の過ごし方（度数、比率）

	していること		したいが できていないこと	
	度数	比率	度数	比率
テレビ	14880	56.0%	1178	4.4%
新聞・雑誌	4719	17.7%	505	1.9%
インターネット	17356	65.3%	992	3.7%
ショッピング	11238	42.3%	2096	7.9%
食べ歩き	5214	19.6%	2467	9.3%
家族と過ごす	13156	49.5%	2140	8.0%
友人と過ごす	5477	20.6%	3864	14.5%
休養・静養	9468	35.6%	3008	11.3%
スポーツ（競技）	2094	7.9%	2412	9.1%
スポーツ（健康維持）	4479	16.8%	5343	20.1%
ボランティア活動・社会貢献	865	3.3%	1939	7.3%
旅行・行楽	8470	31.9%	10396	39.1%
学習・自己啓発	2966	11.2%	4603	17.3%
研究	2108	7.9%	2014	7.6%
創作・芸能	1564	5.9%	2232	8.4%
その他、趣味・娯楽	10836	40.8%	5120	19.3%
その他	1135	4.3%	1929	7.3%
合計	116025	436.4%	52238	196.5%

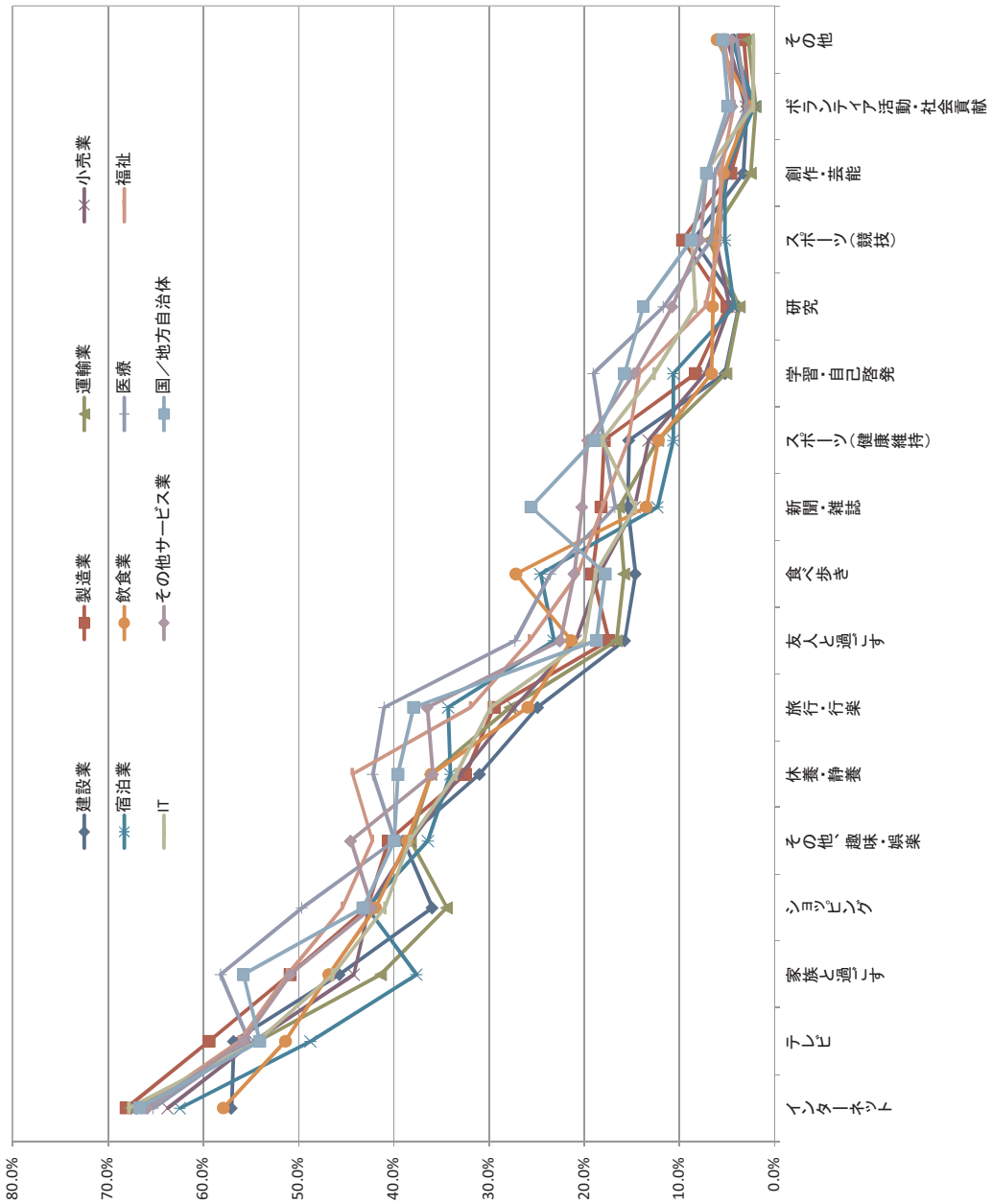
実際に「していること」については、１人平均 4.36 個、「したいができていないこと」については、１人平均 1.97 個に回答していた。それぞれで比率の高いものをあげると、「していること」については、「インターネット」、「テレビ」、「家族と過ごす」、「ショッピング」、「その他、趣味・娯楽」といったように、いわばお手軽に取り組めることが上位を占めているといえそうである。一方、「したいができていないこと」についてはやや傾向が異なり、「旅行・行楽」、「スポーツ（健康維持）」、「その他、趣味・娯楽」、「学習・自己啓発」、「友人と過ごす」といったように、ある程度まで主体的に取り組むことが求められる活動が上位を占めている。なお、前述のように、「その他、趣味・娯楽」には「気晴らし的な活動、映画、音楽鑑賞、スポーツ観戦、機械いじり、日曜大工、園芸、読書、囲碁、将棋、パズル、TV ゲーム、カラオケ、等々」の様々なものが含まれているため、選択が多くなる傾向がある。

次に、実際に「していること」を割合の高いものから並べ、業種別（図表 7-12）と職種別（図表 7-13）に示した。業種別に見た場合、比較的バラツキが大きいのが「家族と過ごす」、「旅行・行楽」、「学習・自己啓発」の３つである。「家族と過ごす」については、医療、国／地方自治体などが多くなっており、一方、宿泊業、運輸業などでは比較的割合が少なくなっている。「旅行・行楽」については、医療、国／地方自治体、その他サービス業などが上位を占めており、建設業、飲食業などでは割合が低くなっている。また、「学習・自己啓発」については全体的に割合が低いものの、医療、国／地方自治体、その他サービス業では比較的割合が高

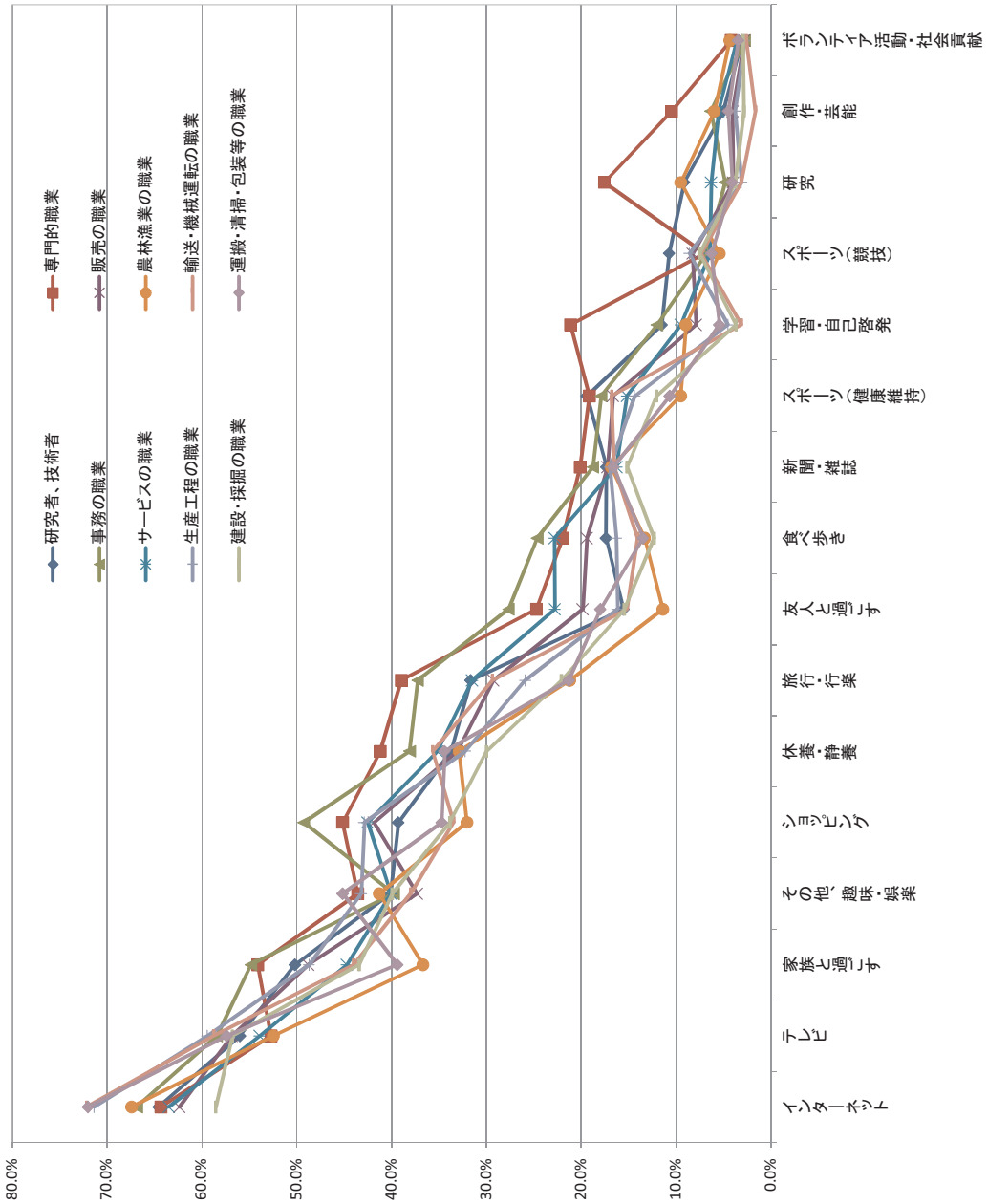
い。これらを職種別にみると、「家族と過ごす」、「旅行・行楽」、「友人と過ごす」の３つで比較的バラツキが大きい。「家族と過ごす」については、事務の職業、専門的職業、研究者、技術者の３職業が上位を占め、いずれも５割を超えている。一方、農林漁業の職業、運輸・清掃・包装等の職業、建設・採掘の職業では割合が低い。「旅行・行楽」については、専門的職業と事務の職業で割合が高く、農林漁業の職業、運輸・清掃・包装等の職業、建設・採掘の職業で割合が低い。「友人と過ごす」については、事務の職業、専門的職業、サービスの職業で割合が高く、農林漁業の職業、輸送・機械運転の職業、建設・採掘の職業で割合が低い。また、「学習・自己啓発」と「研究」、「創作・芸能」は全体的に割合が低い活動であるが、専門的職業においては、これらの割合が他に比べて突出して高い点にも特徴がみられる。

余暇の過ごし方について、「したいができていないこと」を業種別と職種別に示したのが図表 7-14 と図表 7-15 である。「旅行・行楽」が４割程度を占めており、他の活動については、ほぼ２割以下になっており、また業種別、職種別の違いが少ないといえる。

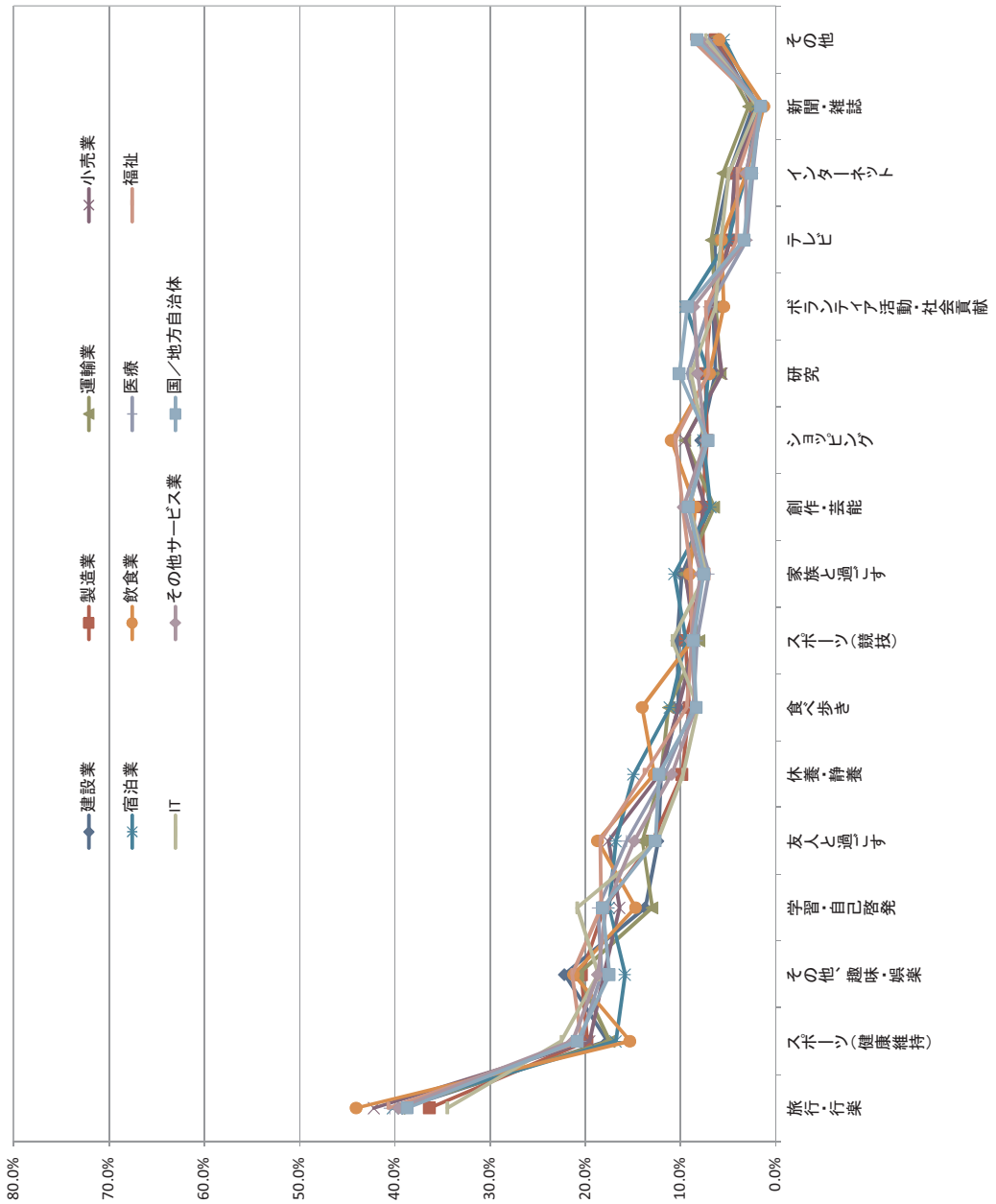
図表 7-12　余暇の過ごし方（業種別、全体で多いもの順）



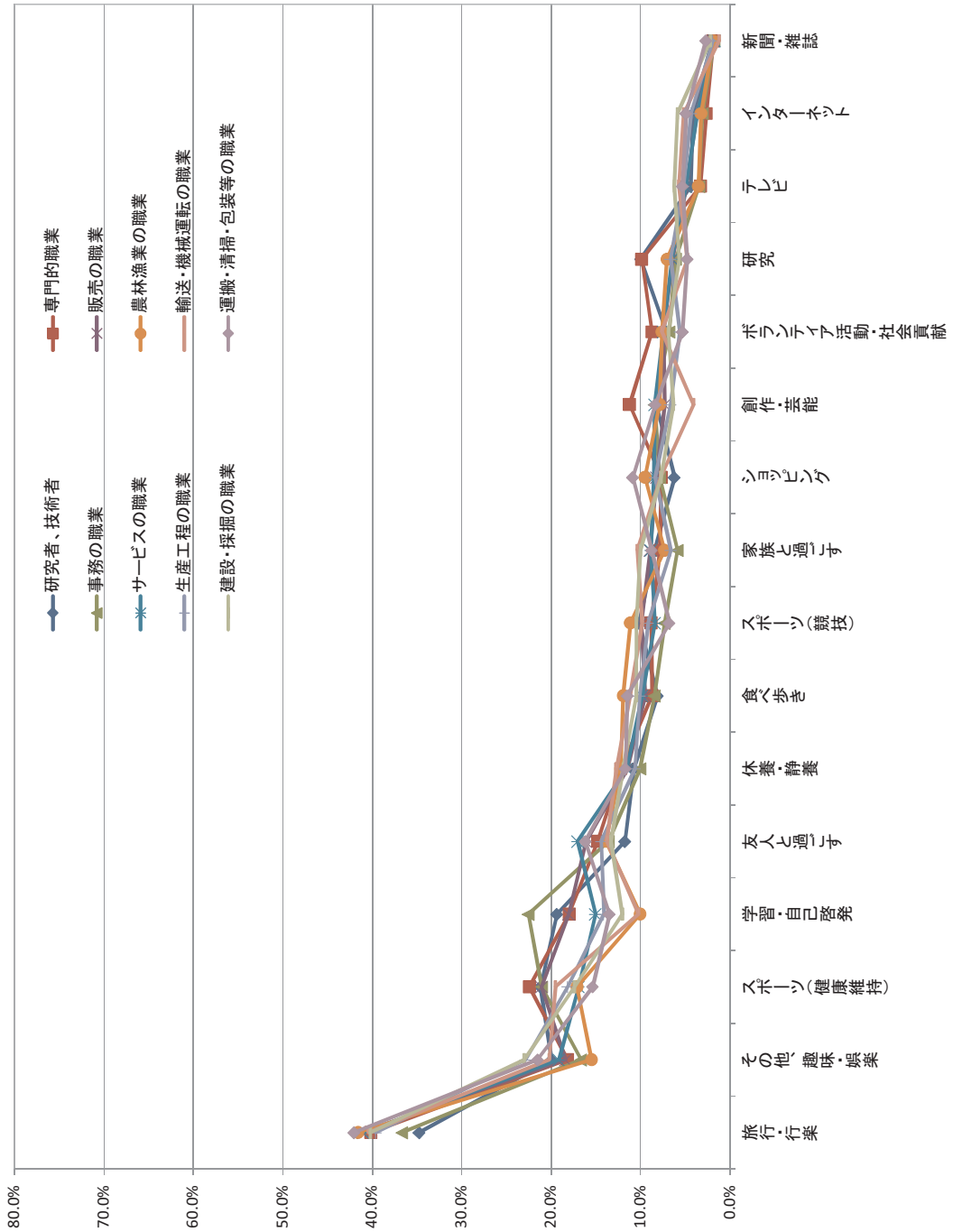
図表 7-13　余暇の過ごし方（職種別、全体で多いもの順）



図表 7-14　余暇にしたいけれどもできていないこと（業種別、全体で多いもの順）



図表 7-15　余暇にしたいけれどもできていないこと（職種別、全体で多いもの順）



7. 余暇の過ごし方の構造

（1） 主成分分析と因子分析による検討

余暇の過ごし方に関する 15 項目について、主成分分析、因子分析により項目間の関係やどのようにまとめられるかを検討した（図表 7-16、図表 7-17）。ここでは「している」を１点、「していない」を０点として得点化した変数を用いている。主成分分析では主成分を抽出後、バリマックス回転を行い、因子分析では主因子法で因子を抽出し、プロマックス回転を行った。

主成分分析の結果、第１成分には「食べ歩き」、「旅行・行楽」、「ショッピング」、「友人と過ごす」、「家族と過ごす」が含まれ、第２成分には「テレビ」、「インターネット」、「新聞・雑誌」が含まれた。両者を対比すると、第１成分は「外出」して行う活動、第２成分は「家の中（部屋）」で行う活動と見ることができる。具体的な活動をわかりやすくするため、第１成分は「食べ歩き・旅行・ショッピング」、第２成分は「テレビ・インターネット」と呼ぶことにする。第 3 成分は「研究」、「学習・自己啓発」、「創作・芸能」、「休養・静養」からなり、第４成分は「スポーツ（競技）」、「スポーツ（健康維持）」、「ボランティア活動・社会貢献」からなっている。これらも両者を対比すると、第３成分は「知的活動」、第４成分は「身体的活動」と考えることができるが、これらについても具体的な活動がわかりやすくなるように、第 3 成分を「研究・学習」で代表させ、第４成分は「スポーツ」と呼ぶことにする。

因子分析の結果も、ほぼ同様であった。相違点は「休養・静養」が第３因子「研究・学習」ではなく、第１因子「食べ歩き・旅行・ショッピング」に含まれた点のみである。ただし、「休養・静養」の因子負荷量は非常に小さい。主成分分析の結果を使って、以下の分析を進めることとする。

図表 7-16　余暇の過ごし方の主成分分析（主成分抽出、直交回転）

	成分 1	成分 2	成分 3	成分 4
食べ歩き	0.676	0.020	0.055	0.005
旅行・行楽	0.646	0.021	0.121	0.179
ショッピング	0.621	0.302	0.017	−0.051
友人と過ごす	0.607	−0.031	0.132	0.094
家族と過ごす	0.438	0.139	−0.053	−0.001
テレビ	0.131	0.742	−0.127	−0.004
インターネット	0.123	0.683	0.109	−0.077
新聞・雑誌	0.029	0.669	0.101	0.172
研究	−0.007	0.059	0.739	0.061
学習・自己啓発	0.062	0.084	0.682	0.172
創作・芸能	0.111	−0.056	0.577	−0.053
休養・静養	0.287	0.290	0.319	−0.165
スポーツ（競技）	0.053	−0.064	−0.160	0.677
スポーツ（健康維持）	0.134	0.071	0.072	0.632
ボランティア活動・社会貢献	−0.029	0.033	0.241	0.453
負荷量平方和	1.974	1.687	1.610	1.205
分散の ％	13.2	11.2	10.7	8.0
累積 ％	13.2	24.4	35.1	43.2

図表 7-17　余暇の過ごし方の因子分析（主因子抽出、斜交回転）

	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4
食べ歩き	0.569	−0.067	−0.016	−0.013
ショッピング	0.541	0.141	−0.042	−0.090
旅行・行楽	0.522	−0.048	0.029	0.139
友人と過ごす	0.462	−0.062	0.041	0.054
家族と過ごす	0.293	0.064	−0.039	0.000
休養・静養	0.198	0.149	0.186	−0.095
テレビ	−0.010	0.663	−0.138	0.027
インターネット	0.038	0.500	0.071	−0.082
新聞・雑誌	−0.054	0.481	0.072	0.111
研究	−0.064	0.002	0.631	−0.039
学習・自己啓発	−0.011	0.032	0.536	0.073
創作・芸能	0.080	−0.056	0.345	−0.056
スポーツ（健康維持）	0.055	0.072	0.039	0.361
スポーツ（競技）	0.015	−0.008	−0.077	0.307
ボランティア活動・社会貢献	−0.012	0.017	0.144	0.167
負荷量平方和	1.631	1.322	1.122	0.45

因子相関行列

	因子 1	因子 2	因子 3
因子 2	0.474		
因子 3	0.338	0.209	
因子 4	0.223	−0.060	0.237

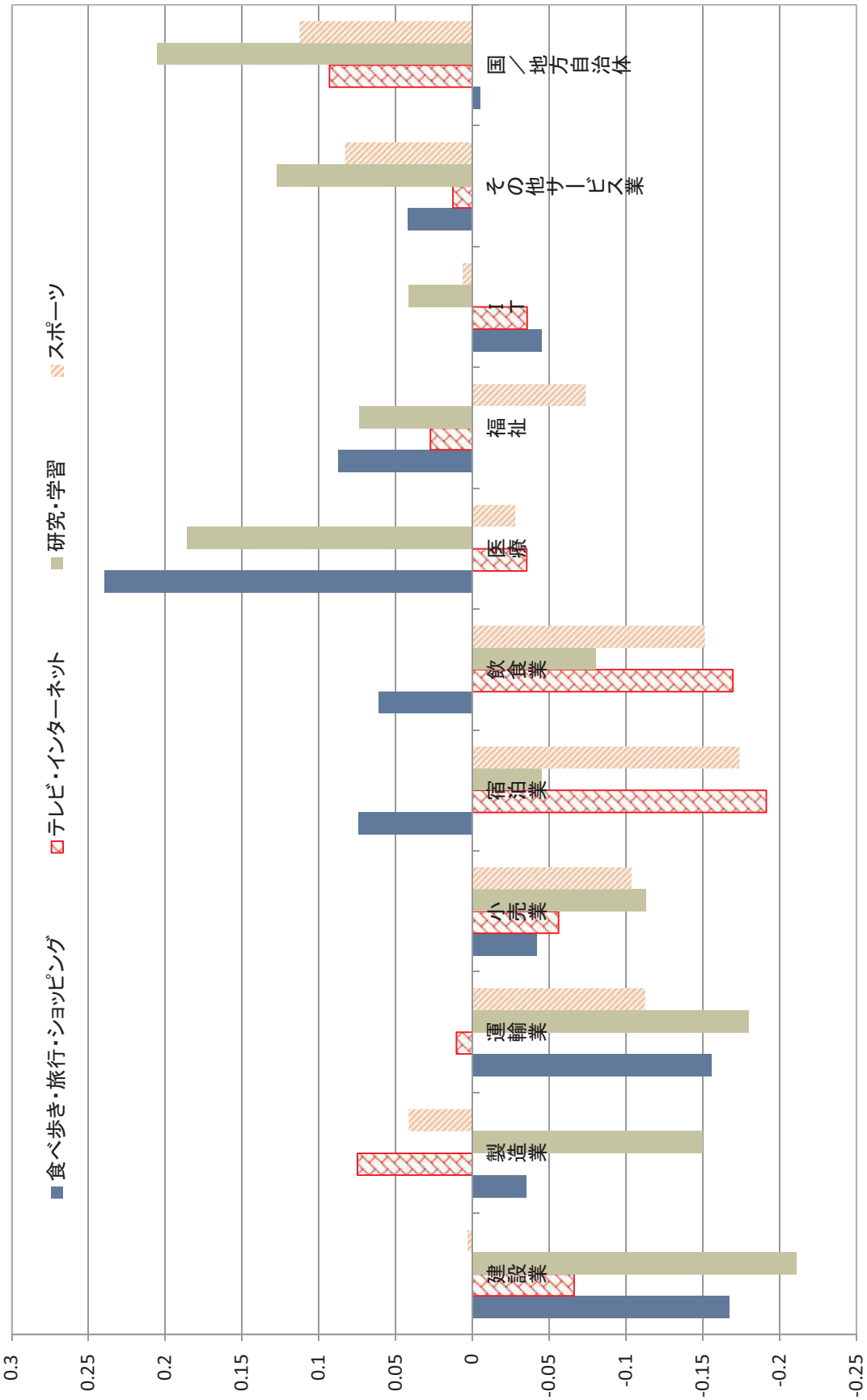
（２）抽出された要素からみた業界や職業

主成分分析によって検討した余暇の過ごし方に関する４つの成分「食べ歩き・旅行・ショッピング（外出をともなう活動）」、「テレビ・インターネット（家や部屋の中の活動）」、「研究・学習（知的活動）」、「スポーツ（身体的活動）」の成分得点を求め、業種別に平均値を求めて表示したのが図表 7-18 である。ここでも、成分得点は全体の平均値が０になるため、各業種の平均値は、他の業種と相対的に比較して得点が高いかどうかを示したものである。

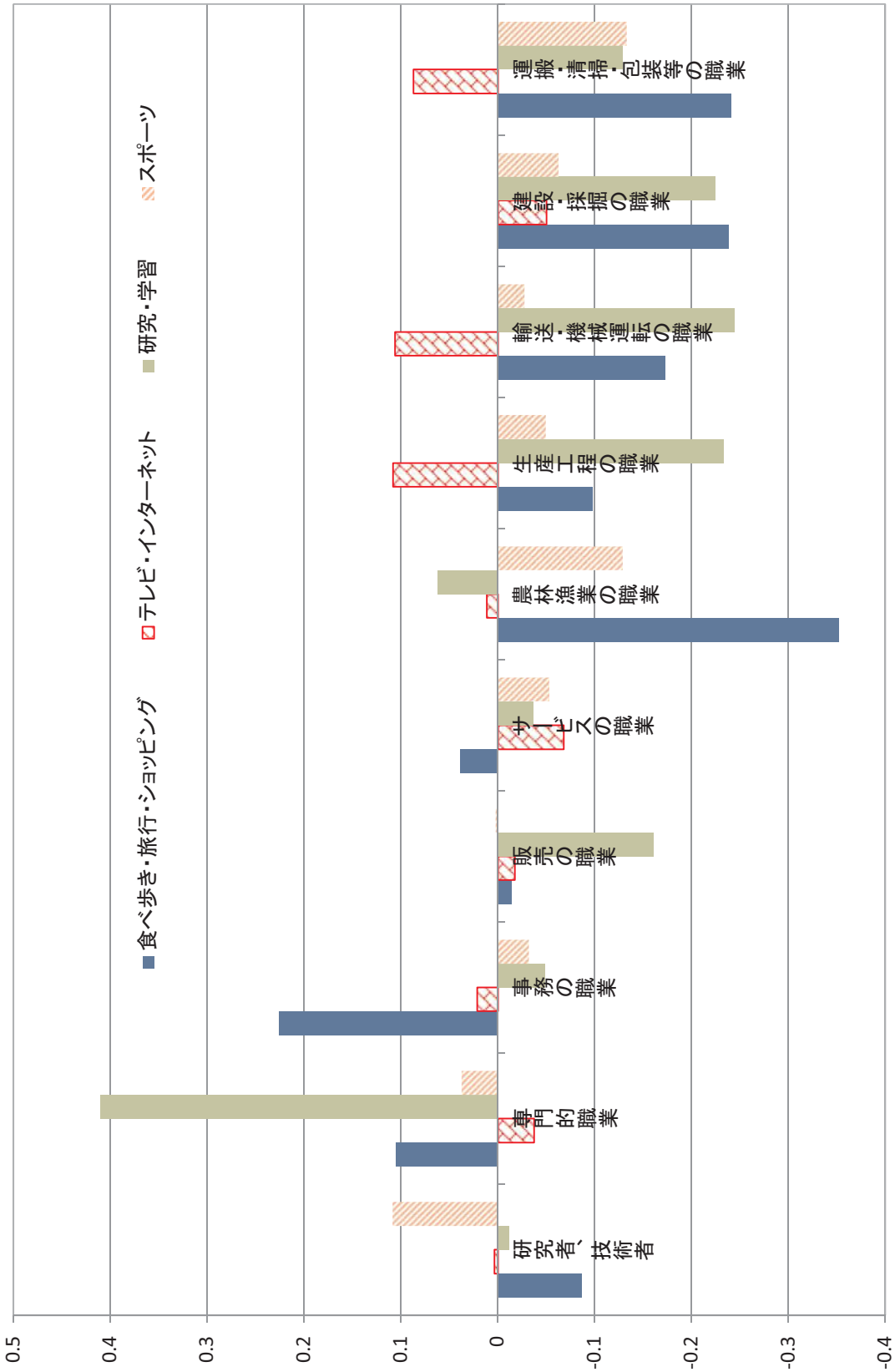
上位・下位３位以内の得点に基づいて、特徴のあるところをみていくと、建設業では「食べ歩き・旅行・ショッピング」、「テレビ・インターネット」、「研究・学習」のいずれも低いが、特に「食べ歩き・旅行・ショッピング」と「研究・学習」が際立って低い点に特徴がみられる。製造業では、他に比べて「テレビ・インターネット」と「スポーツ」が高く、「研究・学習」が低い点が特徴となっている。運輸業では「食べ歩き・旅行・ショッピング」、「研究・学習」、「スポーツ」の３つがいずれも低い点が特徴的である。宿泊業については、「食べ歩き・旅行・ショッピング」が高く、「テレビ・インターネット」と「スポーツ」が低い。飲食業は「テレビ・インターネット」と「スポーツ」が低い点が特徴となっている。医療においては、「食べ歩き・旅行・ショッピング」と「研究・学習」が他に比べて際立っている点が特徴的であり、福祉は「食べ歩き・旅行・ショッピング」と「テレビ・インターネット」が高い。IT は「食べ歩き・旅行・ショッピング」が低い点に特徴がみられ、その他サービス業では「研究・学習」と「スポーツ」が高い。国／地方自治体は、「テレビ・インターネット」、「研究・学習」、「スポーツ」が際立って高く、「その他」の業種を除けばいずれも第１位を占めている点が特徴的である。

同様に３つの成分得点を職種別に集計し、平均値を求めたのが図表 7-19 である。上位・下位３位以内の得点に基づき、特徴のあるところを見ていく。研究者、技術者では、「スポーツ」が高い点が特徴的であり、また「研究・学習」は平均値が全体平均を下回ってはいるものの、第３位となっている。専門的職業では、「研究・学習」が群を抜いて第１位である点が特徴的であり、また他に比べて「食べ歩き・旅行・ショッピング」と「スポーツ」が高く、「テレビ・インターネット」が低い点にも特徴がみられる。事務の職業は「食べ歩き・旅行・ショッピング」が際立って高く、第１位である点が特徴的であり、販売の職業では、他に比べて「スポーツ」が高い点が特徴となっている。サービスの職業は「食べ歩き・旅行・ショッピング」が高く、「テレビ・インターネット」が低い点に特徴がみられ、農林漁業の職業では「食べ歩き・旅行・ショッピング」が際立って低い点と「研究・学習」が高く、「スポーツ」が低い点が特徴である。生産工程の職業および輸送・機械運転の職業は同様の傾向を示しており、「テレビ・インターネット」が高く、「研究・学習」が低い点が特徴的である。建設・採掘の職業では「食べ歩き・旅行・ショッピング」、「テレビ・インターネット」、「研究・学習」、「スポーツ」のいずれも低い点が特徴的であり、運搬・清掃・包装等の職業では、「食べ歩き・旅行・ショッピング」と「スポーツ」が低く、「テレビ・インターネット」が高い点に特徴がみられる。

図表 7-18　主成分分析の成分からみた余暇の過ごし方（業種別）



図表 7-19　主成分分析の成分からみた余暇の過ごし方（職種別）



8.　生活の現状や状況、余暇の過ごし方のまとめ

ここでは生活の現状と状況に関する 12 問と「生活満足」について、また、余暇の過ごし方についてみてきた。生活の現状と状況については、全体としては、それほど無理は生じていないといえる現状や状況を示す回答者が多かった。これを業種別にみると、「土日祭日等、一般的な休日は、自分も休める」、「起床、就寝等は比較的規則正しいといえる」、「三交代制等、勤務時間が通常と異なる」などの項目で違いが大きかった。また、職種別にみた場合は、「土日祭日等、一般的な休日は、自分も休める」、「休日も仕事のことが頭を離れない」、「夜間や深夜の勤務となることがある」などの項目で相違が認められた。

これらを主成分分析と因子分析によって検討した結果、今回扱った 12 問は「疲れ・心配」、「不規則・夜間勤務」、「休日に呼び出し等」の３つの次元でとらえられることが明らかにされた。これらの３次元からみた場合にも、業種や職業の特徴が明らかとなり、また重回帰分析の結果、生活の現状や状況の３つの次元が生活満足にも関連していることが示された。

次に、余暇の過ごし方について検討を行ったところ、実際に「していること」のうち、「家族と過ごす」、「旅行・行楽」、「学習・自己啓発」で業種による違いが大きいこと、また「家族と過ごす」、「旅行・行楽」、「友人と過ごす」では職種による違いがみられることが示された。余暇の過ごし方は個人の生活意識や価値観などによっても異なると考えられるが、どのような産業分野に所属し、どのような職業に就くかということによっても、一定の違いがみられることが示唆された。

主成分分析と因子分析の結果、余暇の過ごし方に関する 15 項目からは、４つの次元が抽出された。「食べ歩き・旅行・ショッピング（外出をともなう活動）」、「テレビ・インターネット（家や部屋の中の活動）」、「研究・学習（知的活動）」、「スポーツ（身体的活動）」の４つである。これらの４次元からみた場合にも、業種や職種の特徴をとらえることが可能であることが示された。

産業や職業に関する情報を収集する際に、なかなか入手しづらいのがライフスタイルやライフキャリアに関する情報である。今回の結果からも明らかなように、産業分野や職業によって、ある程度まで個人のライフスタイルが規定される面がある。ガイダンス場面においては、特定の産業分野や職業に就いた際に、どのようなライフスタイルを取り得るのかという情報も重要である。今回の大規模調査によって、ある程度まで、業界や職業にともなう生活の現状や状況、余暇の過ごし方の特徴をとらえることができたことは意義深いといえよう。ライフスタイルやライフキャリアに関する情報がどちらかといえばネガティブなものである場合であっても、それは決して業界にとってのマイナスではないと考えられる。むしろ、仕事の特性上避けられない条件である場合には、それを積極的に情報開示し、そのような現実を知った上で、それを上回る魅力を感じる人々がその業界に参入してくるように図るべきではなかろうか。そうすることが、ひいては業界のプラスになるとも考えられよう。