さんにち NIE ワークシート　　山梨日日新聞

年　　組　名前：

テレワークで睡眠18分増

趣味16分増 通勤なく生活変化

自宅でテレワークする人は出勤する人に比べ、1日当たりの睡眠時間が18分、趣味・娯楽の時間が16分それぞれ長い―。こんな生活実態が18日までに総務省調査で明らかになった。新型コロナウイルス禍でテレワークを経験した人からは「通勤時間がなくなる分、生活の質が向上する」との声がよく聞かれ、これを裏付けた格好だ。

総務省は、新型コロナの緊急事態宣言が全面解除された直後の2021年10月に、約9万世帯を対象とする社会生活基本調査を実施。得られたデータを活用し、日常的に働く人のうち調査日に少しでもテレワークした人と、しなかった人で平日の時間配分を比べた。

調査結果によると、テレワークした人の通勤・通学時間は平均4分で、しなかった人より1時間3分短かった。身支度を含む「身の回りの用事」も10分短縮。代わりに睡眠が18分長い7時間32分、趣味・娯楽が16分長い35分だった。

このほか、育児が10分長い17分。いつでも仕事ができるテレワークの特性からか、仕事時間も13分伸び、8時間37分となった。

生活の変化は年代によって異なる。25～34歳は睡眠が41分長くなり8時間6分、趣味・娯楽も28分長い1時間。一方、子育て中の人が多い35～44歳は睡眠時間の差がほぼなく、育児が23分長い41分、休養・くつろぎが10分伸び1時間31分となった。45～54歳は、テレビ視聴やスポーツなど、幅広い分野で数分ずつ長くなっていた。

働く人の主な時間配分〔平日〕

	テレワーク	非テレワーク	【差】
通勤・通学	4分	1時間7分	−1時間3分
睡眠	7時間32分	7時間14分	18分
趣味・娯楽	35分	19分	16分
育児	17分	7分	10分
仕事	8時間37分	8時間24分	13分

※総務省調査による

（2022年12月19日付 山梨日日新聞21面）

問1

総務省の調査で、自宅でテレワークする人と、出勤する人の時間配分を比較しています。
テレワークする人の時間が、出勤する人より、大きい差の順に、1から4の順位をつけてください。

［　　］睡眠　　［　　］趣味・娯楽　　［　　］育児　　［　　］仕事

問2

調査結果から、テレワークを経験した人からは、どのような声が上がっていた裏付けになったと記事にありますか。

問3

次に挙げる年齢別では、どれだけの差がでましたか。

・25～34歳 ： 睡眠＿＿＿分　　趣味・娯楽＿＿＿分

・35～44歳 ： 育児＿＿＿分　　休養・くつろぎ＿＿＿分

教育目的以外の無断転載 複製および頒布は禁止します
Copyright © 2022 山梨日日新聞社 THE YAMANASHI NICHINICHI SHIMBUN.