



KIRIN  
WELL-BEING  
DESIGN LAB

88

REPORT

VOL.88

あなたのくらしのアンケート  
コロナ禍で変わる  
時間のメリハリ

SEARCH FOR HEALTH  
AND HAPPINESS

7 December  
2020

KIRIN WELL-BEING DESIGN LAB

## Q. コロナ流行前と比べて、一日の中で気持ちを切り替えたいと感じる頻度に変化しましたか？

みなさん、オンライン化が進む中、家での気持ちの切り替えはできていますか？  
家の中でのオンとオフの切り替え頻度や方法、およびコロナ禍で変化した時間の使い方や生活習慣に関して、お伺いしました。

### 「コロナ禍で変わる時間のメリハリ」について調査を実施

キリンウェルビーイング研究所は、「コロナ禍で変わる時間のメリハリ」について調査を実施（2020年8月18日～8月25日、全国、ウェブ調査）、男女20～79歳計8,174名の回答をまとめました。

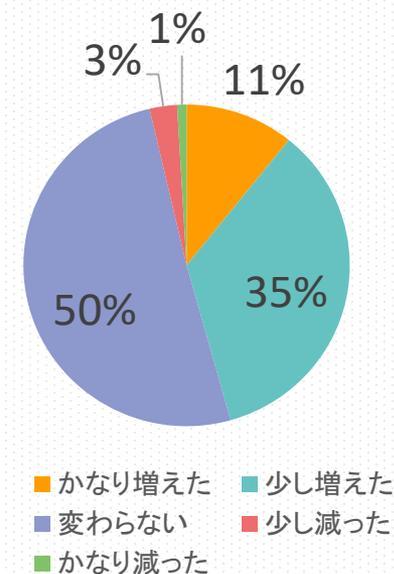
調査を実施した8月のタイミングで、家で過ごす時間が増えたと答える人は7割程度います。家で過ごす時間が増えた一方で、家の中で授業や仕事を行う人も増え、首都圏では2割以上の方がオンラインワークを実施しています。

家でもオンになる必要がある状態では、オンオフの切り替えの頻度が増し、46%の方が気持ちを切り替えたい頻度が増えたと答えています。オンラインワーク実施者の中で、切り替えたいタイミングは「オンラインワークを始める」がトップ。また、切り替えるためにすることは、「飲み物を飲む」がトップでした。

また、コロナ禍で機会が減って寂しいことは、「友人・仲間との外出」がトップ。機会が減ってうれしいことは、「仕事関係者と飲み会」がトップでした。生活習慣では「いつもより時間をかけて料理や掃除といった家事をする」が5月と比較して大きく減りました。

このレポートが、コロナによる時間のメリハリの変化を考えるきっかけになれば幸いです。

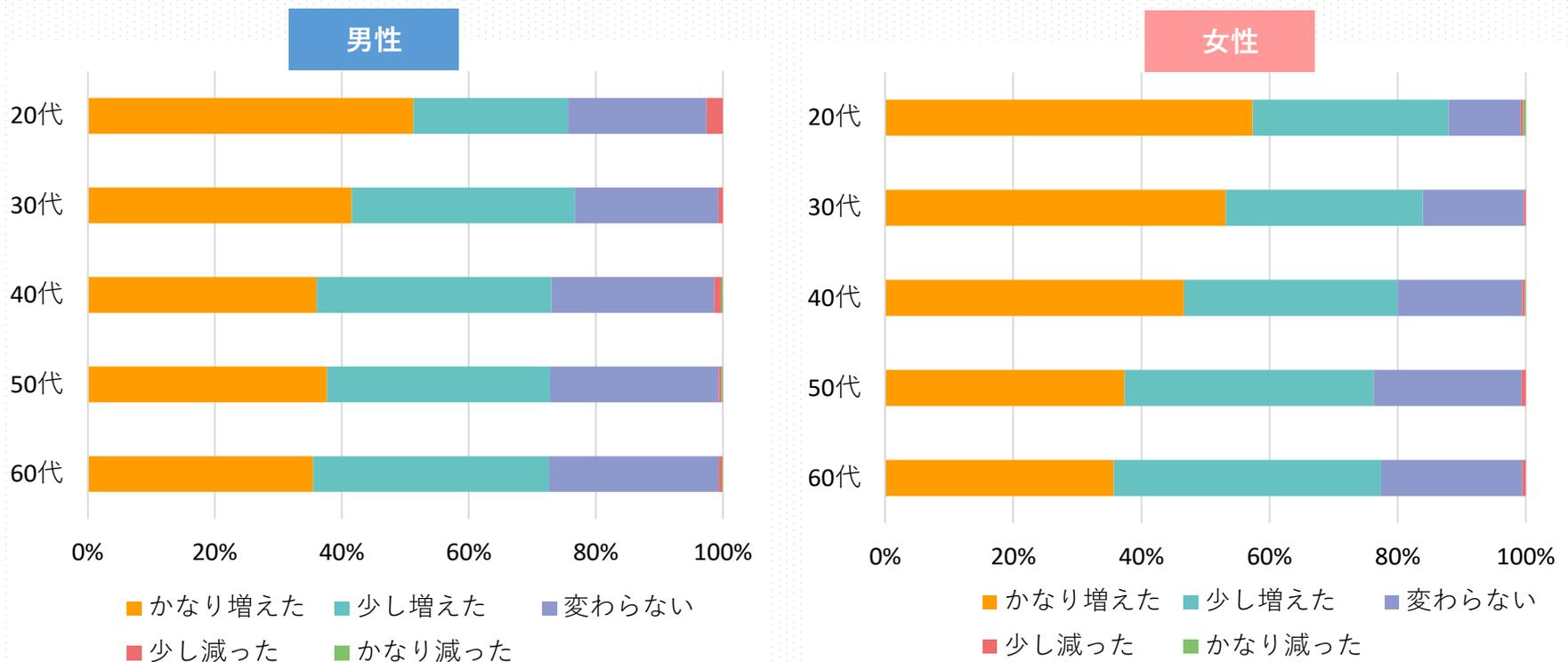
一日の中で気持ちを切り替えたいと感じる頻度に変化はありましたか？



## Q.コロナ流行前と比べて、家で過ごす時間は変わりましたか？

男女ともに20代がかなり増えたと答えた割合が一番多い。大学生はほとんどがオンライン授業で、その影響が大きいと考えられる。かなり増えたと答える割合は、40代までは女性の方が多く、50代以降は男性の方が多かった。男性は勤務者の割合が多いためだと考えられる。

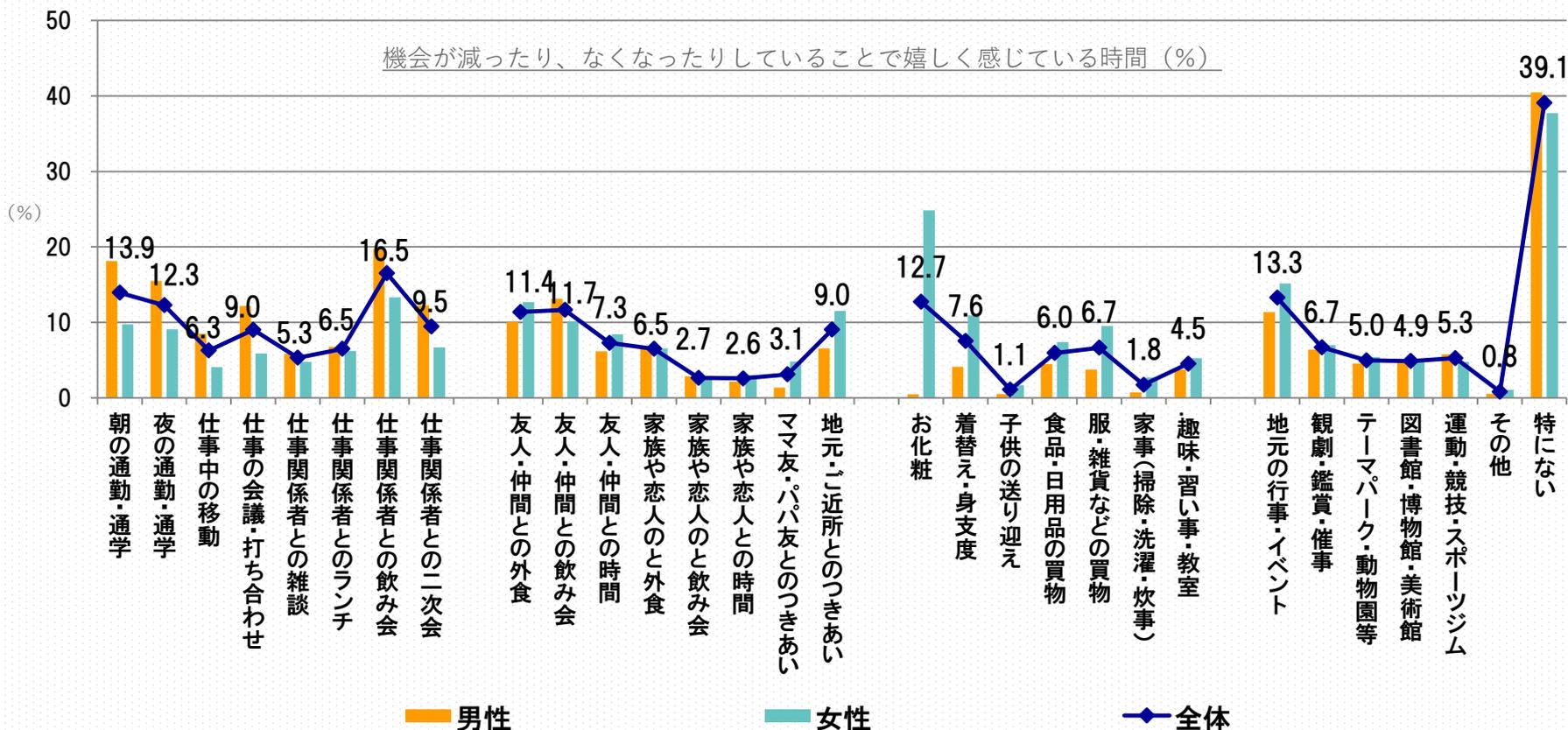
家で過ごす時間の変化（年代別）（％）



# Q.コロナ流行前と比べて、機会が減ったり、なくなったりしていることで嬉しく感じている時間はありますか？

男性は、仕事関係者との飲み会が減ったことが一番うれしいと感じている。

女性は、お化粧の頻度が少なくなったことが一番うれしいと感じている。



## Q.コロナ流行前と比べて、機会が減ったり、なくなったりしていることで嬉しく感じている時間がありますか？

男女ともにトップ5に入っていたのは、仕事関係者と飲み会である。男性はオンラインワークの影響で、朝と夜の通勤がなくなってうれしいと感じることが多い。女性は、外出機会が減ったことで、お化粧の頻度が減ったことが影響していると考えられる。また、子供のいるご家庭では地元の行事やイベント、近所との付き合いも頻度が減ってうれしいと感じると考えられる。

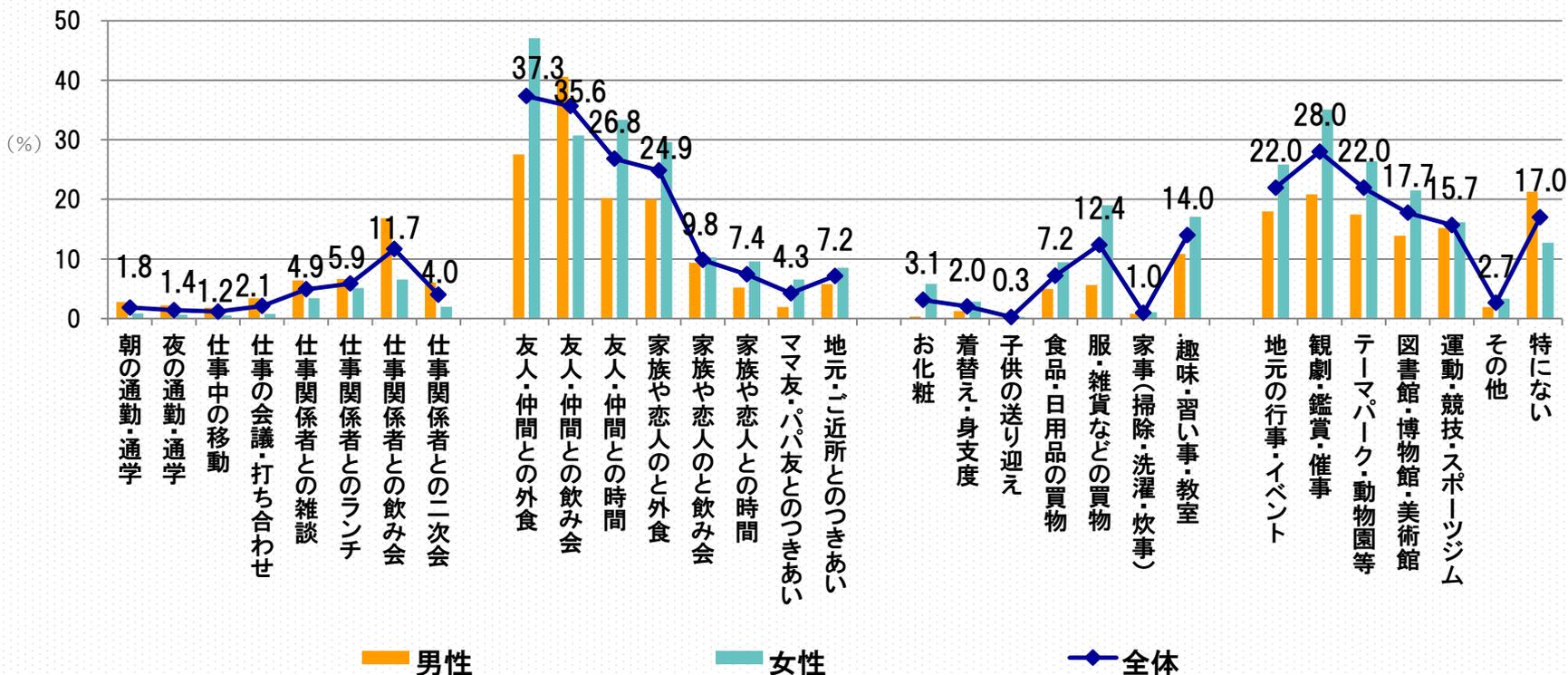
機会が減ったり、なくなったりしていることで嬉しく感じている時間（トップ5）（%）

男性		女性	
仕事関係者との飲み会	19.8	お化粧	24.8
朝の通勤・通学	18.2	地元の行事・イベント	15.2
夜の通勤・通学	15.5	仕事関係者との飲み会	13.3
友人・仲間との飲み会	13.2	友人・仲間との外食	12.7
仕事関係者との二次会	12.2	地元・ご近所とのつきあい	11.5

# Q.コロナ流行前と比べて、機会が減ったり、なくなったりしていることで寂しく感じている時間はありますか？

男女ともに、友人仲間との飲み会、外食はなくなって寂しいと感じている人が多い。全体を見ると、女性の方が寂しいと感じている項目が多い。また、仕事関係者との飲み会は、男性の方が寂しいと感じる割合が多い。

機会が減ったり、なくなったりしていることで寂しく感じている時間 (%)



## Q.コロナ流行前と比べて、機会が減ったり、なくなったりしていることで寂しく感じている時間がありますか？

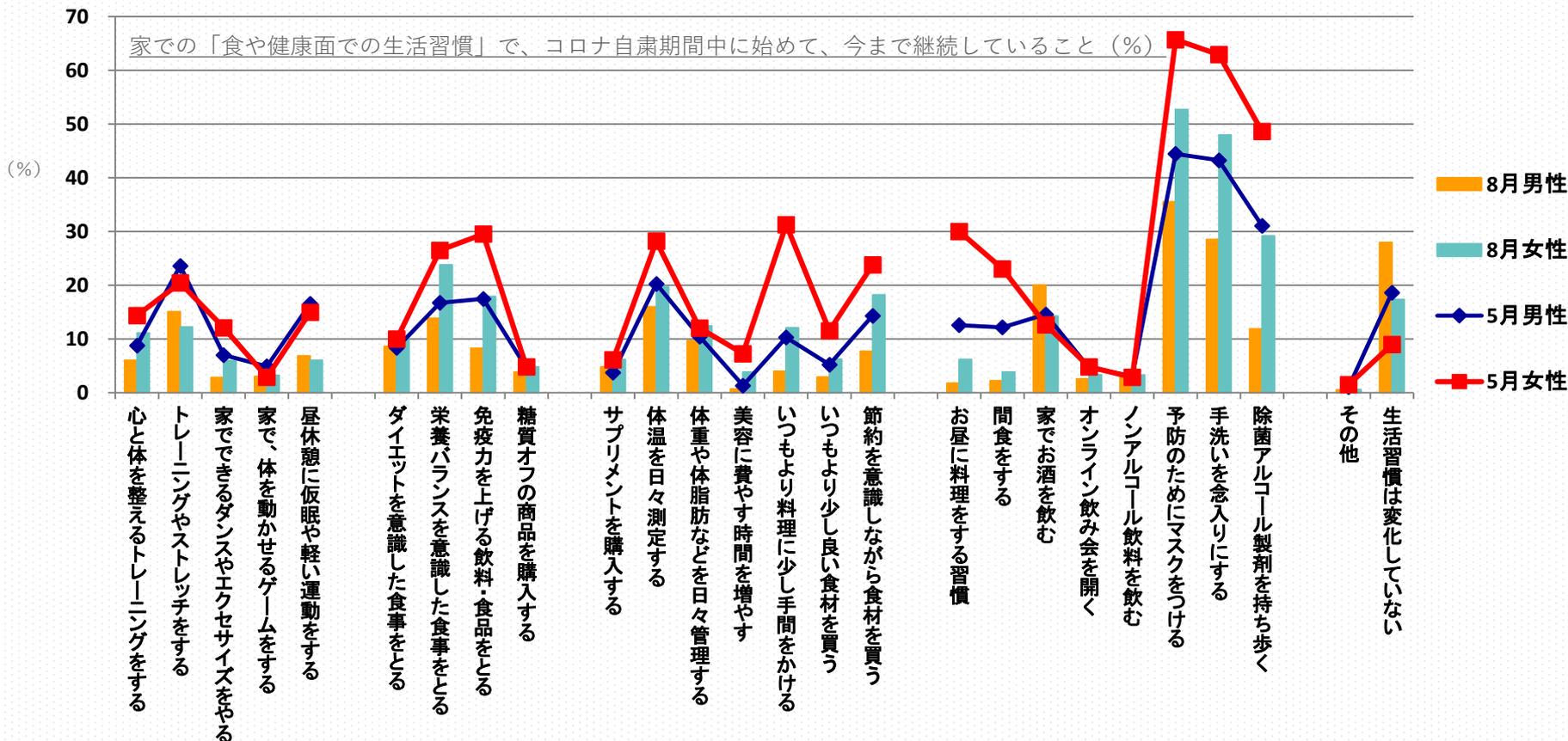
男女ともにランクインしているのは、友人・仲間との飲み会、外食、観劇・鑑賞・催事である。また、男性は地元の行事・イベント、テーマパーク・動物園等が入っており、外で遊ぶことへの希望を持っていると考えられる。

機会が減ったり、なくなったりしていることで寂しく感じている時間（トップ5）（%）

男性		女性	
友人・仲間との飲み会	40.6	友人・仲間との外食	47.0
観劇・鑑賞・催事	28.0	友人・仲間との時間	33.3
友人・仲間との外食	27.5	友人・仲間との飲み会	30.7
地元の行事・イベント	22.0	家族や恋人のと外食	29.6
テーマパーク・動物園等	22.0	観劇・鑑賞・催事	20.9

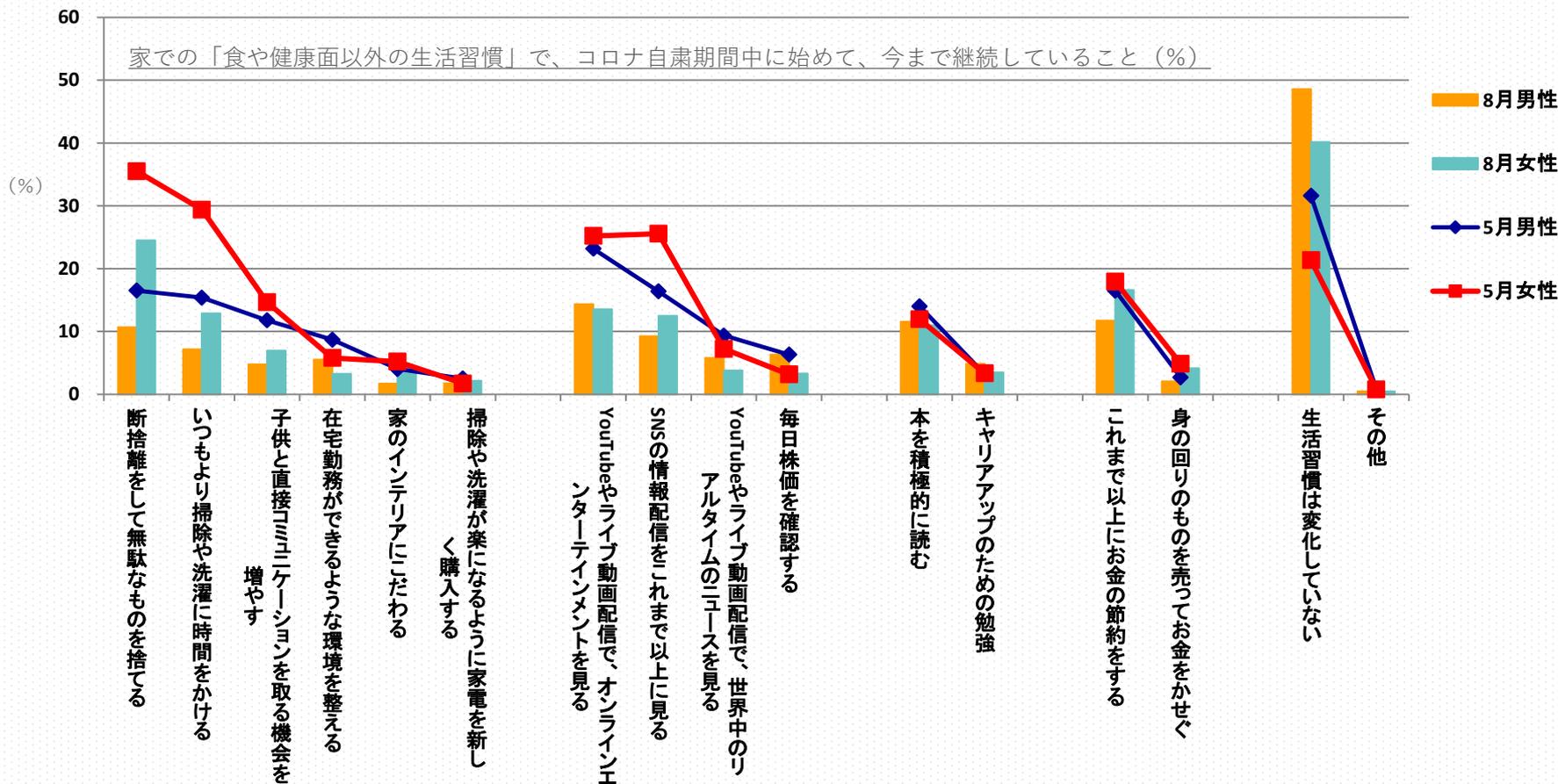
# Q.家での「食や健康面での生活習慣」で、コロナ自粛期間中に始めて、今まで継続していることはありますか？

5月と8月を比べると、女性はいつもより料理に少しいい食材を買う、お昼に料理する習慣が大きく減っている。男性は、除菌用アルコールを持ち歩く、手洗いを入念にするが大きく減っている。



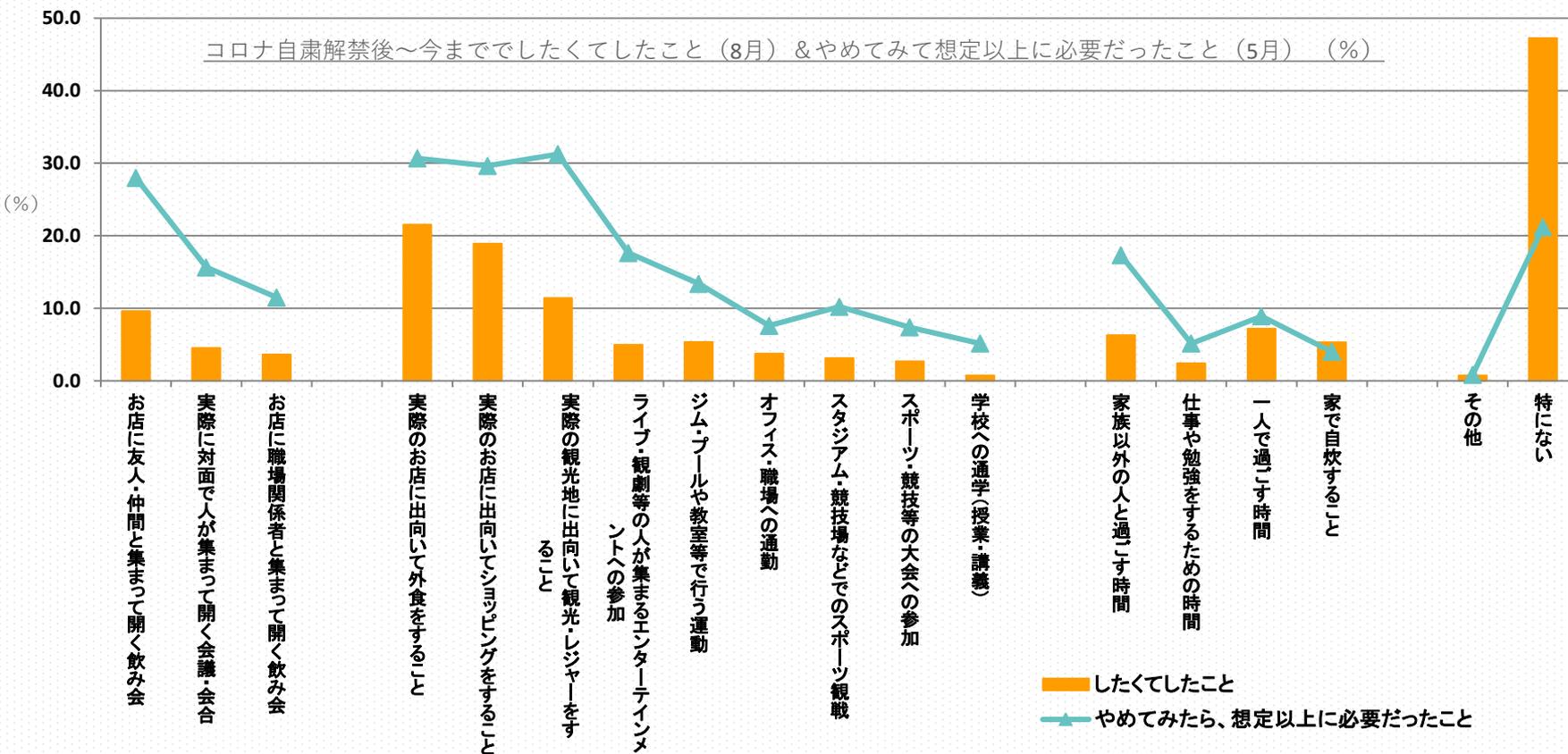
# Q.家での「食・健康面以外の生活習慣」で、コロナ自粛期間中に始めて、今まで継続していることはありますか？

5月と8月を比較すると、断捨離をする、掃除や洗濯に時間をかける人は男女ともに大きく減っている。YoutubeやSNSの情報発信の確認する割合も同様に減っている。



## Q.コロナ自粛解禁後～今までで、したくてしたことはありますか？（20年5月時の「やめてみたら、想像以上に必要だったこと」と比較）

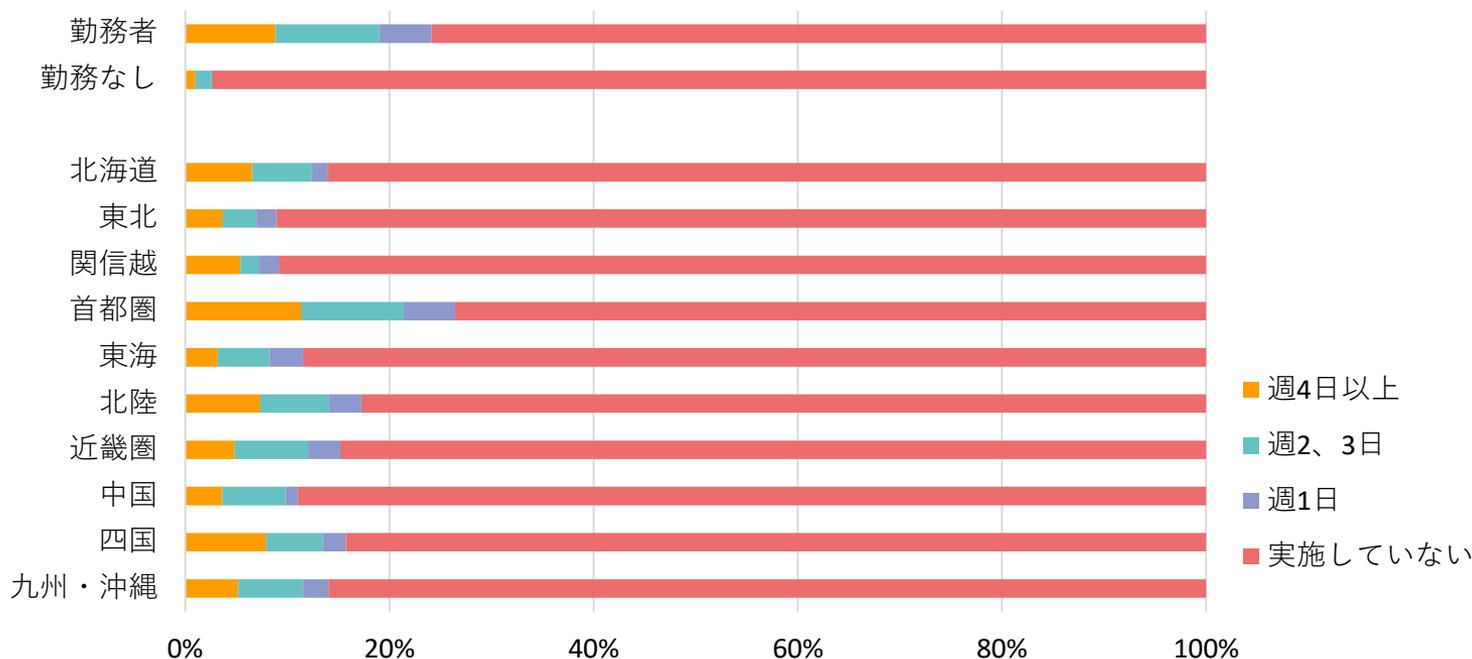
5月と比較すると、「想定以上に必要だったこと」ができていない項目が少なく、一人で過ごす時間・家で自炊することだけ達成している。お店に集まって開く飲み会や外食、ショッピングや観光はいまだ需要があるが解消しきれていないと考えられる。



## Q.あなたはテレワーク（在宅勤務）や学校のオンライン授業を週に何日位実施していますか？

勤務者の中でテレワークを実施している人は全体の20%程度である。実施者の中では2日以上がほとんどである。また、地域別にみると、テレワークの実施は首都圏が一番多かった。実施者の中では、週4日以上の実施者が最も割合が多い。

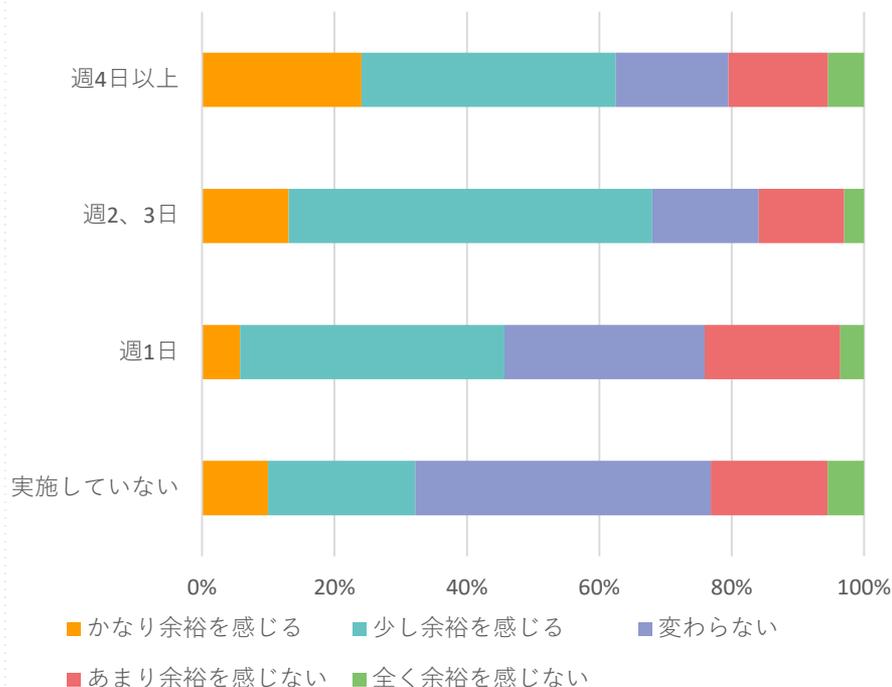
テレワーク（在宅勤務）や学校のオンライン授業の実施日数/週（%）



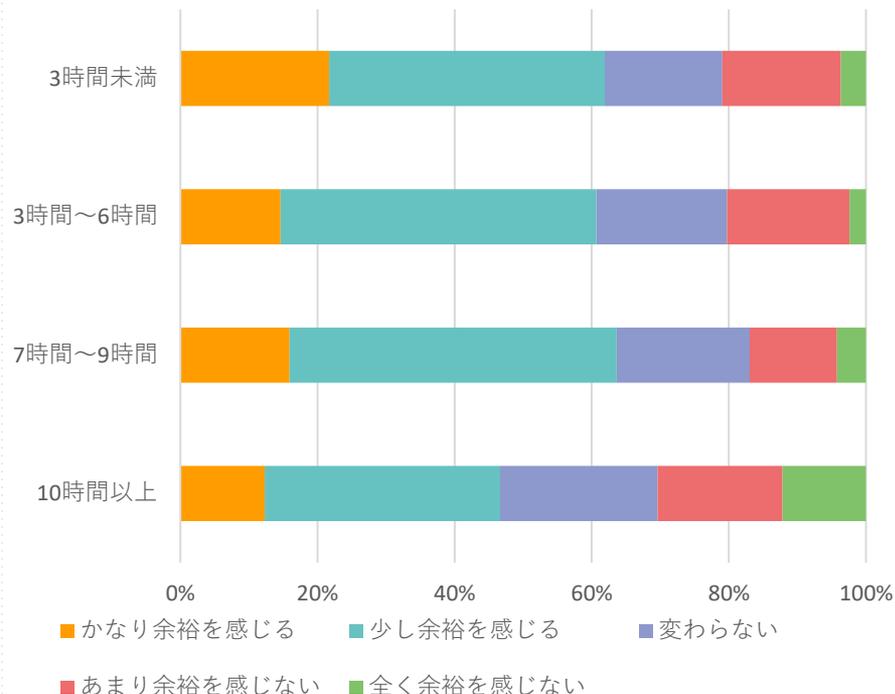
# Q. コロナ流行前と比べて、あなたご自身の時間に余裕を感じていますか？

テレワーク実施日が多い方が、時間にかなり余裕を感じる人が多い。週1日と比較すると、むしろ実施しない方が、余裕を感じやすい。

テレワーク（在宅勤務）や学校のオンライン授業の  
実施日数／週ごとの余裕の感じやすさ（%）



テレワーク（在宅勤務）や学校のオンライン授業の  
実施時間／日ごとの余裕の感じやすさ（%）



# Q.時間の余裕を、感じる理由・感じない理由は、どんなことが関係していますか？

時間の余裕を感じる理由は、外出する機会が多く、機会が減ったことと考えられる。反対に、余裕を感じない人は、男性は勤務者が多いため仕事・勉強の量や効率、女性は家事と両立するため、家事の量や効率が理由になっている。

時間の余裕を、感じる理由・感じない理由に関係すること（トップ5）（%）

男性

女性

余裕を感じる		余裕を感じない	
外出する機会	36.8	仕事・勉強（授業）の量	36.9
通勤・通学時間	33.6	外出する機会	34.5
家族とのコミュニケーションの時間	25.3	仕事・勉強（授業）の効率	24.5
友人・仲間とつきあう時間	25.1	友人・仲間とつきあう時間	22.1
仕事・勉強（授業）の量	24.5	生活の価値観（優先すべき事）の変化	21.7

余裕を感じる		余裕を感じない	
外出する機会	50.5	家事の量（掃除・洗濯・炊事）	44.5
買物の仕方（頻度・量・お店）	44.4	買物の仕方（頻度・量・お店）	41.8
友人・仲間とつきあう時間	33.9	外出する機会	37.0
家族とのコミュニケーションの時間	26.1	家族の世話の時間（配偶者・親等）	33.8
趣味・習い事・教室等の機会	22.7	家事の効率（掃除・洗濯・炊事）	26.3

## Q.時間の余裕を、感じる理由・感じない理由は、どんなことが関係していますか

テレワーク・オンライン授業実施者では余裕を感じる人は、通勤・通学時間を一番の理由に挙げている。一方で、仕事や勉強の量や効率、テレワーク・オンライン授業に関しては、余裕を感じない理由にも挙げられており、個人の受け取り方が大きく分かれることが分かる。

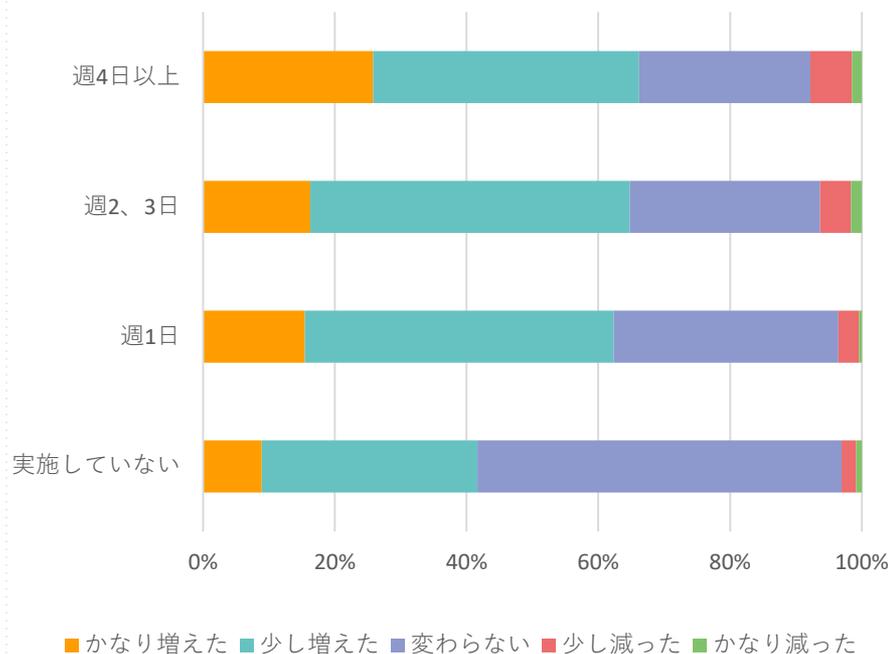
テレワーク・オンライン授業実施者の中で、  
時間の余裕を、感じる理由・感じない理由に関係すること（トップ5）（%）

余裕を感じる		余裕を感じない	
通勤・通学時間	72.4	仕事・勉強（授業）の効率	41.5
テレワーク・オンライン授業	27.9	仕事・勉強（授業）の量	40.4
家族との コミュニケーションの時間	27.2	外出する機会	30.4
外出する機会	24.8	テレワーク・オンライン授業	30.2
仕事・勉強（授業）の量	24.4	生活時間の配分・タイミング	26.6

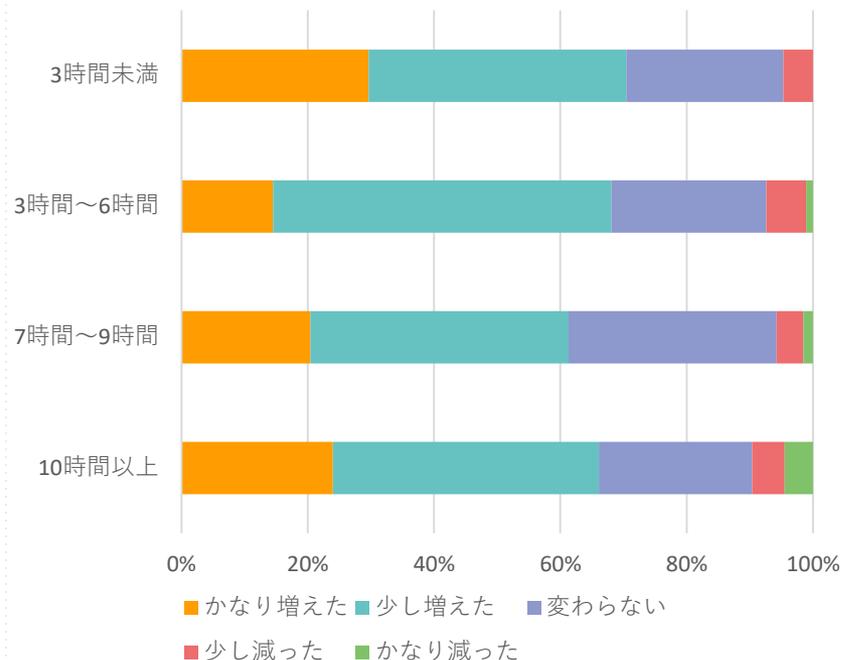
## Q.コロナ流行前と比べて、一日の中で気持ちを切り替えたいと感じる頻度に変化はありましたか？

気持ちを切り替えたい頻度は、週の在宅日数が多い人ほど増加する。一日で気持ちを切り替えたい頻度がかなり増えたのは、3時間未満が一番多く次いで10時間以上である。

テレワーク（在宅勤務）や学校のオンライン授業の実施日数／週ごとの気持ちの切り替え頻度の増減（％）



テレワーク（在宅勤務）や学校のオンライン授業の実施時間／日ごとの気持ちの切り替え頻度の増減（％）



## Q.一日の生活時間の中で、最も気持ちを切り替えたいと感じるのは、どのタイミングですか？

3時間未満の人は、一部のみ在宅で置き換えていると考えられるため、通勤はある程度していると考える。そのため、朝起きた時と就寝するときに切り替えたいと考えられる。7～9時間の人々がトップ3までの切り替えたいと答える割合が多く、ニーズが強いと考えられる。

テレワーク（在宅勤務）や学校のオンライン授業の実施時間／日ごとの気持ちを切り替えたいタイミング（トップ5）（%）

3時間未満		3時間～6時間		7時間～9時間		10時間以上	
朝起きた時	17.8	朝起きた時	17.5	オンラインで仕事・勉強を始める時	21.6	オンラインで仕事・勉強を終えた時	19.9
就寝する時	10.8	オンラインで仕事・勉強を始める時	13.4	オンラインで仕事・勉強を終えた時	16.4	夕食時	10.9
職場・学校で仕事・勉強始める時	10.5	特にない	8.1	朝起きた時	11.9	オンラインで仕事・勉強を始める時	9.6
オンラインで仕事・勉強を終えた時	6.8	就寝する時	7.5	仕事・学校から家に帰ってきた時	8.8	仕事でテレビ会議を終えた時	8.9
オンラインで仕事・勉強を始める時	6.7	オンラインで仕事・勉強を終えた時	7.3	職場・学校で仕事・勉強始める時	6.2	朝起きた時	7.7

## Q.仕事・勉強や家事の開始時や最中に、気持ちを切り替えるためにしていることはありますか？

男女ともに一位は飲み物を飲むであった。飲食関係では、男性はお酒をちょい呑みする、女性は食べ物・お菓子をつまむが挙げられた。シャワー・入浴、音楽をかけるも、男女共に挙げられた。

仕事・勉強や家事の開始時や最中に、気持ちを切り替えるためにしていること（トップ5）（%）

男性		女性	
飲み物を飲む	18.4	飲み物を飲む	25.4
シャワー・入浴	15.9	食べ物・お菓子をつまむ	17.0
散歩・ウォーキング・ジョギング	15.1	音楽をかける	14.2
音楽をかける	11.3	テレビをつける	12.5
お酒をちょい呑みする	10.8	シャワー・入浴	12.0

## Q.仕事・勉強や家事の開始時や最中に、気持ちを切り替えるためにしていることはありますか？

全時間で気持ちを切り替える時に飲み物を飲む割合が高かった。テレワーク時間が増えると、音楽をかける、テレビをつけるなどが切り替えるきっかけになっている。

また、3～6時間がトップ5の切り替える割合が一番多かった。

テレワーク（在宅勤務）や学校のオンライン授業の実施時間／日ごとの気持ちを切り替えるためにしていること（トップ5）（%）

3時間未満		3時間～6時間		7時間～9時間		10時間以上	
飲み物を飲む	23.3	シャワー・入浴	28.6	飲み物を飲む	30.9	飲み物を飲む	27.3
身の回りの掃除	19.8	飲み物を飲む	27.7	音楽をかける	17.7	食べ物・お菓子をつまむ	19.9
散歩・ウォーキング・ジョギング	19.8	洗顔	20.2	シャワー・入浴	17.0	特にない	18.5
特にない	18.1	食べ物・お菓子をつまむ	19.9	歯磨き	16.9	音楽をかける	18.5
シャワー・入浴	17.6	音楽をかける	18.0	散歩・ウォーキング・ジョギング	16.8	テレビをつける	17.9